

## Tisane anti rides

**Catégorie :** Nutrition

**Temps de préparation :** 5 min

### Les ingrédients

Pour 250ml



Pissenlit Racines Bio  
**2 g**



Ortie Feuilles Bio  
**3 g**



Miel de romarin biologique  
**1 cuillère à café**

**4 g** de feuilles de pissenlit



250 mL d'eau

### La préparation

#### Étape 1

Préparer une décoction de racines de pissenlit : pour cela, faire bouillir les racines dans 125 ml, pendant dix minutes

#### Étape 2

Filtrer et réserver

#### Étape 3

Préparer une infusion de feuilles de pissenlit et d'ortie : pour cela, faire bouillir 125 ml d'eau

#### Étape 4

Verser l'eau bouillante sur les feuilles de pissenlit et d'ortie mélangées

#### Étape 5

Laisser infuser 3 minutes

#### Étape 6

Filtrer

#### Étape 7

Rassembler les deux préparations dans une seule tasse et déguster

### Notre astuce

Les feuilles de pissenlit et d'ortie peuvent également être consommées en salade ou en soupe !

### Votre cure

3 infusions par jour, réparties entre les repas. En cures de 20 jours, à renouveler toute l'année. En cas de calculs biliaires, il sera préférable de consulter un médecin avant la consommation de cette tisane.

### Précautions d'emploi

*En cas de calculs biliaires, il sera préférable de consulter un médecin avant la consommation de cette tisane.*