

## INFUSION

# Infusion digestion du soir

---



### Durée total réalisation : 10 mn

- Temps préparation : 10 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : mn

### Ingrédients (pour 1 grande tasse) :

- feuilles de menthe poivrée sèches ou fraîches
- feuilles de mélisse sèches ou fraîches

### Préparation de la recette :

#### Étape 1

Faire bouillir l'équivalent d'une grande tasse d'eau.

#### Étape 2

Laisser infuser quelques feuilles de chaque plante pendant 10 mn.