

# TISANE AU MIEL, CITRON, ET GINGEMBRE



MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE  
L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA  
AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du programme : En ligne

Prenez le temps de vous détendre et de vous relaxer avec cette tisane aromatique.

## Ingrédients

- 2 c. à soupe (30 ml) de gingembre frais
- 4 tasses (1 L) d'eau
- Le jus d'un citron
- 1/8 c. à thé (0,6 ml) de cannelle moulue
- ¼ tasse (60 ml) de miel (au goût)

## Préparation

1. Remplir une casserole avec l'eau.
2. Peler, puis râper le gingembre (en exposant le plus de surface possible, le résultat sera plus savoureux). Ajouter dans la casserole.
3. Faire bouillir pendant 7 minutes pour une saveur plus subtile, et jusqu'à 15 minutes pour un goût de gingembre plus prononcé.
4. Retirer du feu, filtrer. Ajouter le jus de citron, la cannelle et le miel, et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
5. Verser dans votre tasse préférée et savourer !

**Veillez noter :** Cette tisane se conserve au réfrigérateur dans un contenant fermé jusqu'à 7 jours afin de le déguster froid ou réchauffé tout au long de la semaine.