



## **Thé maison contre le rhume**

### **Ingrédients**

- 2 litres d'eau
- 2 pochettes de thé noir
- 2 pochettes de thé vert
- 4 branches de menthe fraîche
- 4 branches de thym frais
- 5 gousses d'ail
- 1 morceau de racine de gingembre (2 pouces de longueur et 1 pouce de diamètre)
- 1 citron, coupé en moitié
- 1 lime, coupée en moitié
- 3 c. à soupe de miel
- Une pincée de poivre de Cayenne moulue

### **Marche à suivre :**

1. Placer l'eau et les pochettes de thé dans un chaudron. Ajoutez-y également la menthe, le thym, le poivre de Cayenne et le miel.
2. Éplucher et écraser l'ail puis ajouter le dans le chaudron.
3. Éplucher ou rincer et nettoyer la racine de gingembre. Coupez celle-ci en petits médaillons et ajoutez-les dans le chaudron.
4. Presser les moitiés de lime et de citron dans le chaudron puis jeter l'ensemble de ceux-ci dans le chaudron.
5. Faire mijoter le tout à feu moyen. Ne pas faire bouillir la recette à moins que vous ne désiriez obtenir une saveur plus amère.
6. Laisser le tout infuser pendant 15-20 minutes. Faites attention de ne pas couvrir le chaudron.