

.....

MIELEE DE SAFRAN



cumin



piment



fenouil



mustarde



curry



laurier



baies roses



sumac

Ingrédients :

4 c. à c. de miel de lavande

1 c. à c. de safran.

Bien mélanger et laisser infuser pendant 10 jours en remuant quotidiennement. Lorsque le miel obtient une délicate couleur pourpre, il est temps de le consommer.

On dit du safran qu'il est antidépresseur, antirhumatismal et purifiant sanguin.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr