

.....

VINAIGRE DES 4 VOLEURS



Ingrédients :

- 1 c. à s. de lavande et autant de romarin, de sauge et de menthe poivrée
- 2 ou 3 feuilles de laurier
- 2 c. à c. d'absinthe séchée
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à c. de clous de girofle écrasés
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 60 cl de vinaigre de cidre biologique non thermisé

Mettre les ingrédients dans un bocal. L'emplir de vinaigre.

Couvrir hermétiquement et laisser infuser 10 jours dans un endroit chaud, fenêtre ensoleillée ou chaufferie.

Passer le vinaigre au travers d'un filtre à café non chloré, verser dans un bocal stérilisé et fermer hermétiquement .

Il est efficace comme bactéricide, ou par voie interne, en dose d'une cuillère à café, 2 ou 3 fois par jour, pour combattre les rhumes et autres maladies de l'hiver.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr