

48 **infusion gingembre safran**

Ingrédients

1 cuillère à café de gingembre frais râpé
1 cuillère à café de safran frais râpé, ou 10 filaments+/-5 à infuser dans 1cas d'eau, 1/2h mini ou la veille
1 cuillère à café de miel
Une petite pincée de poivre - facultatif
250ml d'eau

Préparation

Faites bouillir l'eau. éteignez le feu.
Ajoutez le safran et le gingembre.
Laissez infuser une quinzaine de minutes.
Ajoutez le miel et le poivre et buvez.

Si vous le souhaitez, vous pouvez filtrer la boisson. A consommer une fois par jour.

variante

passer le gingembre à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus (pas extracteur vapeur), après épluchage. Utiliser le jus comme dans la recette.

mélanger les jus de gingembre avec le jus de 2 ou 3 citron vert. Conserver au frais. Utiliser comme dans la recette, ou comme dans la recette 15, ou allongé avec de l'eau, de l'eau pétillante ou gazéifiée.