

Citronnade au miel de lavande

pour 4 personnes



Dans le bol du mixeur, versez l'eau puis ajoutez le jus de citron, les zestes, la lavande séchée, le thym citron et le miel.

Mixez tous les éléments ensemble puis laissez infuser la boisson durant une dizaine de minutes.

Passez la boisson dans une passoire fine pour retirer toutes les impuretés.

Réservez la citronnade dans une carafe au réfrigérateur.

Astuces du chef

Vous pouvez servir cette citronnade bien fraîche en été, en l'agrémentant de quelques glaçons au moment du service ! Vous pouvez tout aussi bien la servir chaude pendant l'hiver.

Ingrédients

1 litre d'eau

Le jus d'un demi-citron

Le zeste d'un demi-citron

3 pincées de lavande séchée

4 brins de thym citronné

2 cuillères à soupe de miel "Parfum de Provence"

Les vertus :

- le citron est riche en vitamine C, il possède aussi des propriétés antivirales et antibactériennes
- la lavande permet de se relaxer et de favoriser la digestion
- le thym citronné possède des vertus antivirales et antibactériennes, il favorise lui aussi la digestion