



Les Boissons du Jardin

Créer, déguster et partager des boissons fait maison est toujours un plaisir.
Voici trois recettes faciles pour vous lancer !

Tout contenu de ce pdf a un objectif purement éducatif. Les informations données ne remplacent en aucun cas un diagnostic ou un traitement par un professionnel de santé.

Toutes les images et le texte copyright @ 2023 Cotylédons

www.cotyledons.fr/fr



Limonade au thym et gingembre

L'Thym (*Thymus vulgaris*) est une herbe du jardin commun ayant des propriétés antimicrobienne et expectorante, donc un bon compagnon pour la saison hivernale. Cependant, ce limonade peut fournir une boisson très rafraîchissante pendant les mois plus chauds. Gingembre (*Zingiber officinale*) est connu pour ses propriétés digestives et anti-inflammatoires. Citron (*Citrus x limon*), riche en vitamine C et des fibres solubles, aide à soutenir le système immunitaire. La combinaison de ces trois ingrédients puissants nous donne une boisson délicieuse et énergisante.

Ingrédients :

600ml eau
100g miel (adaptez la quantité selon votre goût)
10 brindilles de thym frais
3 cuillères à soupe de gingembre râpé
2 cuillères à soupe de zeste de citron
200g Jus de citron

Processus :

1. Mettez l'eau, le thym et le gingembre dans une casserole et portez à l'ébullition.
2. Baissez la température, ajoutez le miel et laissez frémir pendant 5 minutes.
3. Hors feu, enlevez le thym et ajoutez le zeste de citron et le jus de citron.
4. Laissez infuser pendant 20 minutes.
5. Filtrez la liquide et laissez la refroidir au frais (réfrigérateur)
6. Utilisez la liquide froide comme la base pour votre boisson en ajoutant de l'eau pétillante.
7. Décorez avec un brin de thym et une tranche de citron avant de servir.

Bonne dégustation !

Tout contenu de ce pdf a un objectif purement éducatif. Les informations données ne remplacent en aucun cas un diagnostic ou un traitement par un professionnel de santé.

Toutes les images et le texte copyright @ 2023 Cotylédons

www.cotyledons.fr/fr



Smoothie à la Mélisse

Les smoothies verts sont riches en nutriments tels que des vitamines, minéraux et des fibres. Pourquoi ne pas utiliser du « vert » de votre jardin ou de votre balcon ? La Mélisse (*Melissa officinalis*) a un léger goût de citron et constitue un ingrédient délicieux dans votre recette de smoothie. La Mélisse a des propriétés calmantes qui apaisent le stress et améliorent la digestion. Voici une recette simple pour le smoothie à la Mélisse. Si vous n'avez pas de Mélisse, vous pouvez toujours la remplacer par la Verveine citronnée (*Aloysia citriodora*) ou le Basilic au citron (*Ocimum x africanum*).

Ingrédients :

1 banane

1 pomme

Fruits rouges (ex. framboises, myrtilles, fraises) – frais ou congelés

Une poignée de feuilles de Mélisse

Une poignée de feuilles de Menthe

Assez d'eau de bonne qualité pour couvrir les fruits dans le mixeur

Processus :

1. Lavez les feuilles et les fruits.
2. Coupez la banane et la pomme en petits morceaux.
3. Mettez tous les ingrédients dans le mixeur et mélangez bien.
4. Versez dans un verre et décorez avec quelques feuilles de Mélisse ou de Menthe.

Bonne dégustation !

Tout contenu de ce pdf a un objectif purement éducatif. Les informations données ne remplacent en aucun cas un diagnostic ou un traitement par un professionnel de santé.

Toutes les images et le texte copyright @ 2023 Cotylédons

www.cotyledons.fr/fr



Sirop aux racines de Pissenlit et de Bardane*

Cette boisson britannique est traditionnellement fermentée. La recette suivante propose une version en sirop qui peut être mélangé avec de l'eau plate ou pétillante, dans un sorbet ou un cocktail, ou avec de l'eau chaude en tant que boisson réchauffante hivernale. Le Pissenlit (*Taraxacum officinale*) et la Bardane (*Arctium lappa*) ont des racines pivotantes qui creusent profondément dans le sol. Ces racines sont riches en minéraux, polysaccharides (y compris l'inuline, un prébiotique qui nourrit les bactéries saines dans l'estomac) et des vitamines.

Ingrédients :

15g racine de Bardane
15g racine du Pissenlit
1 étoile anisée écrasée
8g racine de Gingembre
500ml eau de bonne qualité
Miel/ Sucre roux pour

Processus :

1. Mettez les racines de Bardane, de Pissenlit et du Gingembre, ainsi que l'étoile anisée écrasée dans un casserole.
2. Portez à l'ébullition et laissez frémir pendant environ 20 minutes.
3. Filtrez le mélange et ajoutez le miel ou sucre roux selon vos goûts.
4. Chauffez doucement jusqu'au moment où le miel/ le sucre ait dissolu et où la liquide s'épaissit pour devenir un sirop.
5. Servez avec de l'eau plate (chaude ou froide) ou pétillante, ou dans un cocktail.
Santé !

***Cette boisson ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes**

Tout contenu de ce pdf a un objectif purement éducatif. Les informations données ne remplacent en aucun cas un diagnostic ou un traitement par un professionnel de santé.

Toutes les images et le texte copyright @ 2023 Cotylédons

www.cotyledons.fr/fr