



## Anis, badiane et sauge : l'association de 3 plantes aux vertus digestives

### Infusion

L'anis, la badiane et la sauge sont connues pour leurs propriétés médicinales et culinaires.

Concernant la sauge, elle porte bien son nom. En effet, son nom scientifique montre son rôle important en phytothérapie : *salvia* vient du latin *salvare* qui signifie «celle qui sauve».

L'anis et la badiane, appelée également anis étoilé, sont utilisées comme épice et notamment cette dernière dans le traditionnel vin chaud !

Optez pour ces 3 plantes aux propriétés bien connues pour soulager les troubles et les douleurs digestives. Elles sont utiles en cas de ballonnements et aide à soulager les lenteurs de la digestion.

#### INGRÉDIENTS

- 2.5 g (1 cuillère à café bien rempli) d'anis vert (*Pimpinella anisum*).
- 2.5 g (2 cuillères à café) de badiane (*Illicium verum*).
- 5 g (3 cuillères à soupe) de feuilles de sauge (*Salvia officinalis*).
- 500 ml d'eau.

#### PRÉPARATION

- Faites chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition.
- Ajoutez les plantes.
- Laissez infuser 15 minutes.
- Mélangez et filtrez.

#### UTILISATION

Boire 500ml (4 tasses) par jour. Cette tisane toute douce ne nécessite pas de sucre. Consommer de préférence après les deux principaux repas.

#### CONSERVATION ET PRÉCAUTIONS

A boire dans la journée.  
L'anis est contre-indiquée aux femmes enceintes et allaitantes, de même pour la sauge ainsi qu'aux personnes souffrant d'épilepsie.