



## Le fenouil, la camomille et la verveine contre le ballonnement

### Infusion

Le ballonnement est une sensation de gonflement de l'abdomen. Ce désagrément peut être lié à la fermentation de certains aliments comme les féculents et les légumes secs, qui provoquent une accumulation de gaz dans le système digestif. Le fenouil, une plante aromatique vivace, vous aidera à calmer ces douleurs abdominales. La partie de la plante à utiliser est la semence. On l'associe à la camomille romaine (anti-spasmodique) et la verveine officinale qui facilitent la digestion des aliments.

#### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de semences de fenouil doux (*Foeniculum dulce*).
- 1 cuillère à café de fleurs de camomille (*Anthemis nobilis*).
- 1 cuillère à soupe de verveine (*Lippia citriodora*).
- 200 ml d'eau.

#### PRÉPARATION

- Faites chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition.
- Ajoutez le fenouil, la camomille et la verveine.
- Laissez infuser 15 minutes.
- Mélangez et filtrez.

#### UTILISATION

Servez immédiatement.

#### CONSERVATION ET PRÉCAUTIONS

Ne pas dépasser 7g de fenouil par jour pendant plus de deux semaines. La camomille fait partie de la famille des astéracées : n'en consommez pas si vous êtes allergique ou sensible à cette famille de plante.