



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.