



## Menthe et fenouil au secours des digestions difficiles !

### Infusion

L'odeur agréable de la menthe poivrée s'allie à sa saveur rafraîchissante. Elle est utilisée pour soulager les troubles de la digestion (lourdeur, ballonnement) et stimule la sécrétion biliaire.

Le fenouil quant à lui existe sous deux variétés : le fenouil sauvage, amer et le fenouil cultivé, à la saveur douce. Il constitue un remède ancien contre les douleurs abdominales.

### INGRÉDIENTS

- 1.5 g (2 cuillères à café) de feuilles de menthe (*Mentha piperita*).
- 2.5 g (1 cuillère à café bien rempli) de graines de fenouil doux (*Foeniculum dulce*).
- 500 ml d'eau.

### PRÉPARATION

- Faites chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition.
- Ajoutez les plantes.
- Laissez infuser 10 minutes.
- Mélangez et filtrez.

### UTILISATION

Boire 500 ml (4 tasses) par jour. Sucrez à votre convenance.  
Consommez à la fin des trois repas.

### CONSERVATION ET PRÉCAUTIONS

A boire dans la journée.

