



Assurez un sommeil de qualité avec le tilleul

Infusion

Vous avez un sommeil agité ? Vous vous réveillez parfois la nuit ? Les plantes peuvent vous aider. Le tilleul calme et favorise le sommeil. Il se mélange avec la lavande au parfum délicat et aux vertus calmantes.

INGRÉDIENTS POUR UNE PERSONNE

- 1 cuillère à café d'inflorescence de tilleul bractée (*Tilia platyphyllos*).
- 1 cuillère à café de fleur de lavande (*Lavandula angustifolia*).
- 200 ml d'eau.

PRÉPARATION

- Faites chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition.
- Ajoutez le tilleul et la lavande.
- Laissez infuser 15 minutes.
- Mélangez et filtrez.

UTILISATION

Servez immédiatement. À consommer le soir.