



Après un bol de verveine-menthe, profitez d'une nuit apaisée

Infusion

Parmi les vertus de la verveine on retrouve sa capacité à limiter les manifestations anxieuses, en particulier en cas de troubles mineurs du sommeil. Et la menthe poivrée ? Dans cette recette elle n'apporte pas de propriétés sédatives ou relaxantes, mais son goût se marie bien avec celui de la verveine.

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de feuilles de verveine odorante (*Lippia citriodora*).
- 1 cuillère à café de feuilles de menthe poivrée (*Mentha piperita*).
- 200 ml d'eau.

PRÉPARATION

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

UTILISATION

Servez immédiatement. À consommer après le repas.