

Infusion au gingembre

Aujourd'hui, je vous propose une **infusion au gingembre**. Simple et rapide à réaliser, cette infusion vous apportera de nombreux bienfaits pour votre santé. Vous pouvez la consommer chaque jour.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir de l'étape 1)

Pour 1 personne

Préparation :

5 min.

- 250 ml d'eau filtrée
- 1 racine de gingembre

Étape 1

Faites chauffer 250 ml d'eau filtrée à 80°.

Étape 2

Coupez 3 à 4 tranches fines de gingembre.

Étape 3

Versez l'eau chaude sur le gingembre et laissez infuser entre 10 à 15 minutes.

- Le gingembre est riche en antioxydants. Le gingembre facilite la digestion, il stimule la circulation sanguine, il soulage le stress, il a la capacité de soulager les nausées, il joue un rôle anti-inflammatoire, il aide à lutter contre les flatulences et les coliques. Le gingembre dispose également de

propriétés naturelles anti bactériennes et antivirales liés à sa composition en minéraux essentiels tels que le manganèse, le phosphore et le magnésium.

“Tout homme veut être heureux ;
mais pour parvenir à l'être,
il faudrait commencer par savoir
ce que c'est que le bonheur.”

Victor Hugo



Smoothie mangue ananas curcuma