

La recette. Tisane aux trèfles des prés

À la cueillette des trèfles rouge ou le trèfle des prés pour réaliser une tisane à la saveur fleurie, sucrée et pleine de propriétés. Le trèfle des prés baisse le taux de cholestérol et prévient l'ostéoporose. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante.

Ingrédient :

- Des fleurs de trèfles

Premièrement, il est important de récolter les fleurs dans des lieux non pollués.

Préparation :

Laver et égoutter les fleurs. Porter de l'eau à ébullition y ajouter 3 à 4 fleurs dans le volume d'un verre. Faire infuser 6 minutes, puis filtrer.

Il est possible d'ajouter :

- Du jus de citron.
- Des racines de pissenlit ou de tilleul.

Il est possible :

De faire sécher les fleurs pour en profiter toute l'année.