

Tisane de Noël épicée

Ingrédients pour 130 g

2 pommes bio - 2 oranges bio - 1 citron bio - 3 g de gingembre frais - 50 g d'amandes entières - 15 g d'aubépine (ou de mélisse) - 15 g de romarin séché - 20 g de fleurs d'hibiscus séchées - 1/2 fève tonka - 1/4 bâton de réglisse (1 cuillère à café râpée) - 1/2 bâton de cannelle (1 cuillère à soupe) - 2 petites étoiles de badiane (ou 1 grosse si vous souhaitez une tisane moins épicée) - 1 cuillère à soupe d'anis vert - 1 clou de girofle (ou 2 pincées de poudre) - 1/2 gousse de vanille de qualité

*Temps de préparation : 30 min * Niveau : facile * Coût : raisonnable*

1. Lavez les pommes, les oranges et le citron. Prélevez leur peau et hachez-la finement au couteau. Récupérez la chair du gingembre à l'aide d'un presse-ail. Disposez ce mélange sur une feuille de papier sulfurisé et laissez-le sécher au four réglé à 50° C pendant 30 minutes (ou 2 heures près de la cheminée ou du radiateur). Sortez les pelures et laissez-les refroidir.
2. Hachez les amandes au couteau et faites-les dorer 3/4 minutes dans une poêle à feu doux en mélangeant régulièrement. Restez à côté du feu pour surveiller la cuisson.
3. Râpez la fève tonka et la réglisse.
4. Broyez finement la cannelle et la badiane à l'aide d'un mortier et d'un pilon.
5. Fendez la gousse de vanille en deux et prélevez les graines avec la pointe d'un couteau.
6. Disposez tous les ingrédients dans un grand saladier et brassez ce mélange longuement pour bien mêler les parfums.
7. Conservez cette tisane dans une boîte à thé fermé hermétiquement pendant 2 ans.

