

# Ma tisane relaxante



## Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de fleurs de camomille séchées
- 1 cuillère à café de feuilles de mélisse séchées
- 1 cuillère à café de fleurs de lavande séchées
- Miel (facultatif) pour sucrer

## Préparation

Mélangez les plantes dans une théière. Versez de l'eau chaude (non bouillante) sur les plantes et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes. Filtrez et ajoutez du miel selon votre goût. Savourez cette tisane apaisante dans un endroit confortable.