

La recette du thé aux oignons

selon Germaine Cousin-Zermatten
(extrait de son livre : Recettes santé de nos
grand'mères)

- 1,5 l d'eau
- 6 oignons
- 1 poignée de baies de genièvre
- 2 pointes de couteau de muscade râpée
- 4 feuilles de laurier
- 10 clous de girofle
- 2 bâtons de cannelle
- 6 citrons



- Cuire les oignons avec ou sans pelures, coupés en 4 ou 6, à feu doux pendant 25 minutes avec les épices.
- Filtrer, ajouter le jus de citron, verser dans un thermos et boire durant la journée.
- Sucrez chaque tasse avec une cuillère à café de miel, si souhaité.

A prendre au début d'une grippe ou d'un refroidissement ou en prévention lors d'une épidémie.

Pas de stress s'il vous manque l'un ou l'autre
ingrédient, vous pouvez tout à fait vous en passer ou
modifier les quantités selon votre goût...

Personnellement, j'utilise moins d'oignons et de
citrons.

www.christianekolly.ch