



LES RECETTES DES HERBETTES

Janvier 2026

LA TISANE ÉPICÉE DES LUTINS



Pour une casserole d'eau (env.1.5L):

Une grosse poignée d'aiguilles de sapin Douglas séchées
Un bâton de cannelle cassé en morceaux
Quelques écorces d'orange séchées ou fraîches (2-3 quartiers)
4 gousses de cardamome écrasées
6-8 baies de genièvre

1. Mettre tout dans la casserole, porter à ébullition à couvert.
2. Dès le premier bouillon, enlever la casserole du feu et laisser infuser 10-15 minutes toujours à couvert.
3. Filtrer et servir.
4. Ajouter un peu de sucre brut ou de miel si désiré.

Laissez les doux effluves du sapin Douglas vous chatouiller les narines confortablement installé.e au soleil ou dans votre fauteuil préféré ! Il est temps de ralentir ... Enfin !

Une collaboration avec les lutins de la Cie Tricyclett'. www.tricyclett.ch