

THÉ AUX FLEURS DE LAVANDE

Préparation	10min
Cuisson	40min
Total	50min
Difficulté	



Ingrédients :

- 4 cuillères à soupe de menthe FUCHS
- 1 cuillère à café de fleurs de lavande FUCHS
- 2 pommes

Préparation :

1. Éplucher finement les pommes, de préférence avec un économiseur, et faire sécher les épluchures au four à 90 °C en mode chaleur tournante. Selon l'épaisseur des pelures, il faut compter 20 à 30 minutes.
2. Faire bouillir 1,5 l d'eau. Mettre les épluchures de pommes, la menthe, la lavande dans un filtre, verser par-dessus l'eau chaude et laisser infuser env. 10 minutes.

Astuce n° 1 : ce thé est une excellente idée pour valoriser les pelures après avoir fait une tarte aux pommes. Il suffit de les répartir sur une plaque de four chemisée de papier cuisson et de les glisser dans le four encore chaud.

Astuce n° 2 : le thé peut se boire chaud, avec du miel, mais aussi froid, avec du jus de pomme.





ÉPICES VÉRITABLES

