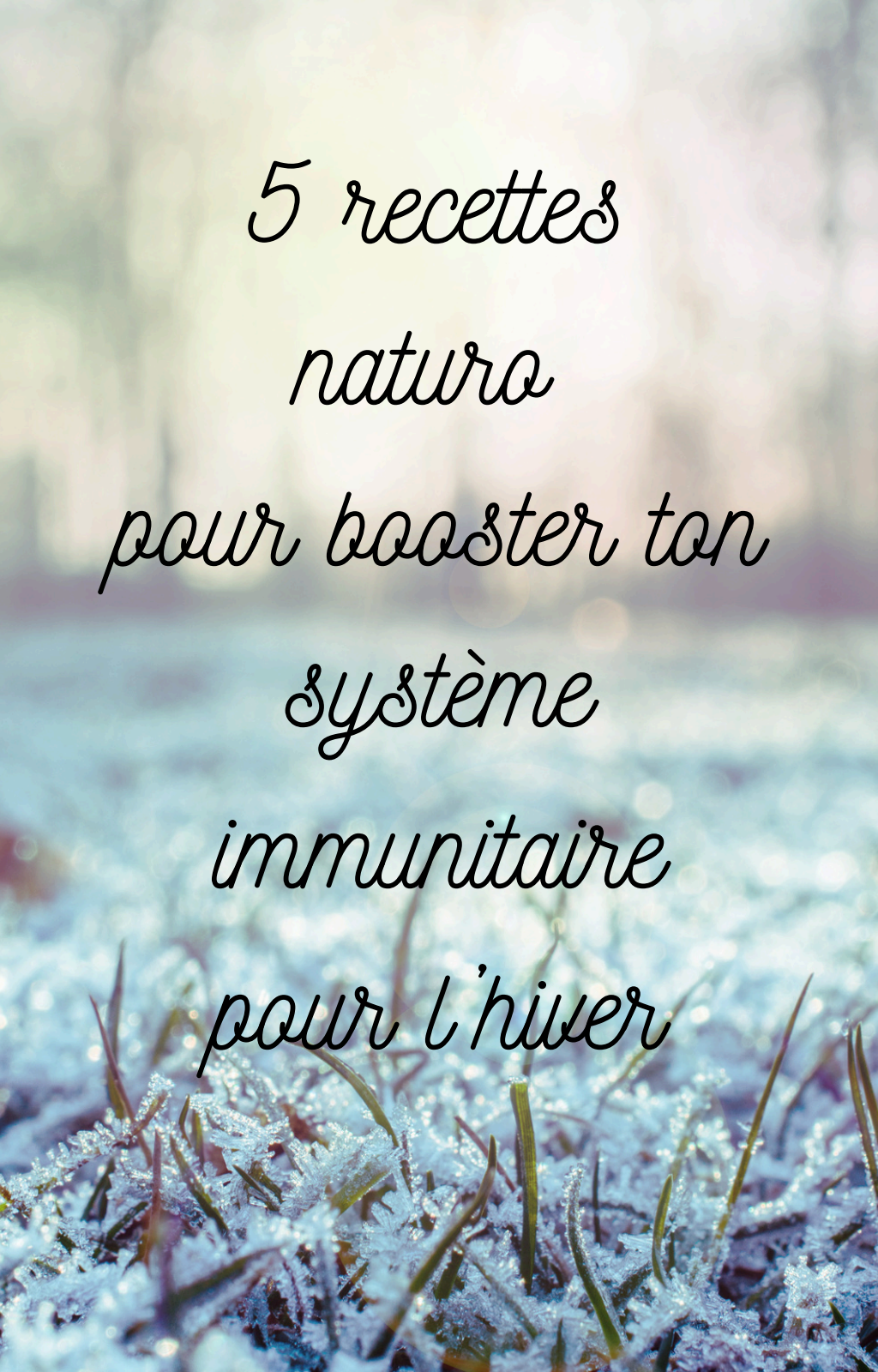

5 recettes
naturo
pour booster ton
système
immunitaire
pour l'hiver

le sirop à l'ail

- 15 gousses d'ail
- un pot de miel

Préparation

- Placez vos têtes d'ail épluchées dans un bocal en verre style (mason jar),
- Versez le pot de miel par dessus et recouvrir
- Laissez reposer à température ambiante pendant 7 jours, l'ail va libérer son jus et se mélanger au miel créant ainsi un sirop naturel

eh voilà votre sirop est prêt!

Le sirop à l'ail

Après la macération, vous pouvez filtrer le mélange pour ne garder que le liquide avec une passoir ou un tissu propre et ensuite le transvaser dans autre bocal en verre, à conserver au réfrigérateur

Utilisation: 1 cuillère à soupe dans votre thé, votre eau du matin ou votre smoothie ou même sur une tartine de pain pour renforcer votre système immunitaire pendant la saison froide

Le sirop aux oignons

- **2 oignons rouges ou blancs**
- **1 pot de miel**
- **2 cuillères à soupe de sucre (facultatif)**

Préparation

- Placez vos oignons épluchées et découpées dans un bocal en verre style (mason jar),
- Versez le pot de miel par dessus et recouvrir
- Laissez reposer à température ambiante pendant 7 jours, l'ail va libérer son jus et se mélanger au miel créant ainsi un sirop naturel

eh voilà votre sirop est prêt!

Le sirop aux oignons

- Après la macération, vous pouvez filtrer le mélange pour ne garder que le liquide avec une passoire ou un tissu propre et ensuite le transvaser dans autre bocal en verre, à conserver au réfrigérateur

Utilisation: 1 à 2 cuillères à soupe de préférence à jeûn,dans votre thé, votre eau du matin ou votre smoothie ou même sur une tartine de pain pour renforcer votre système immunitaire pendant la saison froide

LE CIDRE DE FEU

Le cidre de feu est une boisson fermentée et piquante qui est très réputée pour stimuler le système immunitaire, combattre les infections, et améliorer la digestion

C'est un remède naturel très efficace, mais n'oublie pas qu'il peut être assez piquant ! Si tu n'es pas habitué aux saveurs fortes, commence par de petites quantités.

LE CIDRE DE FEU

INGREDIENTS

- 1 Litre de vinaigre de cidre de pomme
- 1 oignon moyen (pelé et coupé en morceaux)
- 5/6 gousse d'ail (écrasée ou hachée)
- 1 morceaux de racine de gingembre
- 1 ou2 piments de cayenne
- 1 à 2 cuillères à soupe de curcuma frais ou en poudre
- 1 branche de thym

LE CIDRE DE FEU

PREPARATION

- Dans un grand bocal en verre (1 litre ou plus),ajoute tous les ingrédients: oignon, ail,gingembre,piment, curcuma

- Verse le vinaigre de cidre su les ingrédients en veillant à bien les recouvrir

- Ferme bien le bocal avec un couvercle hermétique, puis secoue pour mélanger

LE CIDRE DE FEU

- Laisse le reposer dans un endroit sombre et frais pendant environ 2 à 4 semaines. Chaque jour, secoue le bocal pour mélanger les ingrédients et aider à la fermentation.
- Filtrer : Après 2 à 4 semaines, passe le mélange à travers un filtre, une passoire fine ou un tissu propre pour récupérer le liquide.

LE CIDRE DE FEU

- Ajouter du miel : Une fois le liquide filtré, ajoute du miel cru à ta convenance pour adoucir le mélange. La quantité dépend de ton goût, mais commence avec 2 à 3 cuillères à soupe.

- Conservation : Verse ton cidre de feu dans une bouteille ou un bocal propre. Il se conserve au réfrigérateur pendant plusieurs mois.

LE CIDRE DE FEU

- Ajouter du miel : Une fois le liquide filtré, ajoute du miel cru à ta convenance pour adoucir le mélange. La quantité dépend de ton goût, mais commence avec 2 à 3 cuillères à soupe.

- Conservation : Verse ton cidre de feu dans une bouteille ou un bocal propre. Il se conserve au réfrigérateur pendant plusieurs mois.

LE CIDRE DE FEU

Utilisation :

Le Cidre de Feu est très concentré, donc il est conseillé de le prendre en petites doses.

Voici les recommandations :

- **Prévention** : 1 cuillère à soupe par jour pour renforcer le système immunitaire.
- **En cas de coup de froid ou d'infection** : 1 à 3 cuillères à soupe par jour (tu peux aussi diluer dans de l'eau chaude ou du thé pour adoucir un peu le goût).
- **En cas de digestion difficile** : Prendre 1 cuillère à café avant ou après les repas.

LE SIROP DE RADIS NOIR

Le sirop de radis noir est un excellent remède maison pour renforcer le système immunitaire. Le radis noir est connu pour ses vertus détoxifiantes et ses propriétés qui stimulent le système digestif et immunitaire

LE SIROP DE RADIS NOIR

Ingrédients :

- 1 radis noir moyen (bio de préférence)
- 3 à 4 cuillères à soupe de miel bio (ou plus selon le goût)
- 1 à 2 cuillères à soupe de sucre (facultatif, pour adoucir)

Préparation :

- **Préparer le radis** : Lave soigneusement le radis noir. Tu n'as pas besoin de le peler si tu utilises un radis bio, mais si tu préfères, tu peux le faire. Coupe le radis en fines tranches ou en petits morceaux. L'idée est de maximiser la surface pour que le radis libère son jus.
- **Disposer dans un bocal** : Place les morceaux de radis dans un bocal en verre propre. Laisse de l'espace en haut pour pouvoir ajouter le miel et éventuellement un peu de sucre si tu veux l'utiliser

LE SIROP DE RADIS NOIR

Ajouter le miel et/ou le sucre : Recouvre les morceaux de radis avec le miel. Si tu veux un sirop plus sucré, tu peux aussi ajouter le sucre. Mélange légèrement, puis ferme le bocal.

Laisser macérer : Laisse reposer le bocal pendant 12 à 24 heures à température ambiante. Le radis va libérer son jus, qui se mélangera avec le miel pour créer un sirop naturel. Si nécessaire, tu peux secouer légèrement le bocal pour t'assurer que le sucre et le miel se mélangent bien avec le jus du radis.

LE SIROP DE RADIS NOIR

Filtrer: Une fois que le sirop est prêt, tu peux filtrer le liquide pour ne garder que le sirop. Les morceaux de radis restants peuvent être jetés ou consommés si tu veux, mais la plupart des bienfaits se trouvent dans le liquide.

Conserver : Verse ton sirop dans une bouteille propre et garde-le au réfrigérateur. Il peut se conserver pendant environ 1 semaine.

LE SIROP DE RADIS NOIR

Conserver : Verse ton sirop dans une bouteille propre et garde-le au réfrigérateur. Il peut se conserver pendant environ 1 semaine.

Utilisation :

Tu peux prendre 1 à 2 cuillères à soupe de ce sirop de radis noir chaque jour pour renforcer ton système immunitaire. En période de maladie ou pour prévenir les infections, tu peux augmenter la dose à 3 fois par jour.

SIROP DE BAIE DE SUREAU

INGREDIENTS:

- 500 g de baies de sureau
- un demi citron bio
- quatre clous de girofle
- un morceau de gingembre frais de la grosseur d'une noix
- un bol de miel (500 g)

PREPARATION

Les placer dans une casserole avec un demi citron, les clous de girofle et le gingembre haché.
Couvrir d'eau et mettre à cuire.
Après 15 à 20 minutes de cuisson, l'eau s'est en partie évaporée.
Passer à travers un tamis et presser fort pour sortir l'ensemble du jus.

PREPARATION

(on peut aussi utiliser un moulin à légumes). Laisser refroidir.

Une fois le jus à température ambiante verser le miel et bien mélanger. Il est important de bien laisser refroidir le jus de sureau avant de verser le miel pour garder toutes les propriétés de ce dernier.

UTILISATION

(on peut aussi utiliser un moulin à légumes). Laisser refroidir.

Une fois le jus à température ambiante verser le miel et bien mélanger. Il est important de bien laisser refroidir le jus de sureau avant de verser le miel pour garder toutes les propriétés de ce dernier.

conservation

Laissez refroidir, puis versez dans des bouteilles ou des bocaux propres et stérilisés. Vous pouvez conserver votre sirop au réfrigérateur pendant plusieurs semaines.

UTILISATION

Le sirop de baies de sureau est délicieux dans les boissons, notamment les tisanes, les limonades, ou mélangé avec de l'eau pétillante pour un soda maison. Vous pouvez aussi l'ajouter à vos desserts ou même dans vos recettes de cocktails.

Voilà à toi de jouer pour être en pleine forme cet hiver et si tu souhaites avoir plus de conseils naturo, suis moi sur

sabi_aunaturel

sabi_aunaturel



A très vite