



## Eau infusée : Daucus Carota, Citron, écorce d'Orange, feuilles de Petit Grain, Safran

POUR UNE BELLE TABLÉE

PRÉPARATION : 20 MINUTES – REPOS UNE NUIT

### Le conseil de Jennifer Hart-Smith :

*Il est important pendant les fêtes de bien s'hydrater et de soutenir son foie, il est idéal de préparer l'eau la veille pour bien permettre une infusion à froid des saveurs et des actifs. La fleur de carotte sauvage, ainsi que les graines se trouvent en herboristerie, ou en ligne. Vous pouvez trouver des petites fontaines à eau en verre un peu partout, en grandes surfaces, en magasin bio, en ligne ou en quincaillerie.*

*Prendre une eau de source, filtrée ou que vous aurez portée à ébullition au préalable.*

*Cette eau est aussi tonique sur la digestion que sur la peau comme la Lotion Tonifiante Dr. Hauschka.*

## Ingrédients

Un contenant en verre de 3L à 5L

Deux poignées de Daucus Carota

Deux citrons frais non traités

Des écorces d'orange fraîches

Une poignée de feuilles de petit grain

Deux pincées de safran

Un peu de miel ou de sirop d'érable à votre convenance

## Préparation

Mélanger tous les ingrédients et mettre au frigo une nuit. Boire tout au long de la journée avant le réveil, et/ou mettre sur la table du soir pour les convives qui ne consomment pas d'alcool.