

Santé/Bien-être **Dossier**

Les recettes bienfaisantes

du Dr Jacques Labescat



Le thé du dormeur

Ingrédients

- Un peu de lavande sèche
- Des zestes frais de mandarine biologique
- De la valériane séchée
- De la camomille séchée

Il suffit d'écraser tous les ingrédients et de les mélanger ensemble. Ensuite, dans une tasse d'eau bouillante, mettez une cuillère à soupe de ce mélange, remuez et laissez infuser quelques minutes. Votre boisson est prête à la dégustation. Remarque : il est important d'utiliser des zestes de mandarine fraîchement épluchée, et de bien laver le fruit avant utilisation pour que la peau conserve toutes ses vertus (un petit zeste suffit pour une tasse de thé).

Buvez avant de vous coucher (de préférence une heure avant d'aller dormir).



Recettes extraites de
Se soigner par les plantes,
aux Éditions Ulmer.



La soupe bien-être

Ingrédients

- 500 g de jeunes feuilles d'orties
- 1 l d'eau
- Une cuillère à soupe de fromage blanc

Jetez les feuilles d'orties dans 1 litre d'eau. Faites cuire à feu doux pendant 20 à 30 min.

Mixez la soupe, avec une cuillère à soupe de fromage blanc.

Assaisonnez et dégustez !

