



# Tisane exigée !



Depuis la nuit des temps, la plus fraîche des plantes aromatiques a quitté son poste de décoration pour faire carrière comme tisane. Cette potion magique est la boisson healthy du moment. A consommer sans modération !



## TISANE DE SAUGE

**Ingédients :** feuilles de sauge bio • eau bouillante.

### Préparation

Ajoutez quelques feuilles de sauge dans de l'eau bouillante. Laissez infuser pendant 3 à 5 minutes. Filtré et versez dans une tasse.

**Vertus :** La sauge facilite la digestion. Elle est également bonne comme anti-oxydant.



## DÉLICE D'ÉTÉ

**Ingédients :** Coco râpé bio • feuilles de menthe bio • 1 tranche de combava bio • thé vert • eau bouillante.

**Préparation :** Ajoutez tous les ingrédients dans l'eau bouillante. Laissez infuser pendant 3 à 5 minutes. Retirez la tranche de combava. Filtré les autres ingrédients et versez dans une tasse.

**Vertus :** Cette tisane facilite la digestion et calme les ballonnements. Rafraîchissante, elle aide également à diminuer l'absorption de fer.



## FORTIFIANTE

**Ingédients :** feuilles de songe bio • feuilles de romarin bio • thym bio • gingembre bio râpé • cannelle en poudre • eau bouillante.

**Préparation :** Ajoutez tous les ingrédients dans l'eau bouillante. Laissez infuser pendant 3 à 5 minutes. Filtré la tisane. Versez dans une tasse.

**Vertus :** Cette tisane agit pas seulement sur les désordres digestifs, elle apaise la grippe et elle renforce le système respiratoire.



## DÉTOX

**Ingédients :** feuilles de romarin bio • thym bio • safran en poudre • gingembre • eau bouillante.

**Préparation :** Ajoutez tous les ingrédients dans l'eau bouillante ; laissez infuser pendant 3 à 5 minutes. Filtré la tisane. Versez dans une tasse.

**Vertus :** Cette tisane nettoie l'organisme et purifie le sang.

## FRAÎCHEUR

**Ingédients :** feuilles de menthe bio • élati (cardamome) en poudre • eau bouillante.

**Préparation :** Mélangez les deux ingrédients dans l'eau bouillante. Laissez infuser pendant 3 à 5 minutes. Versez dans une tasse.

**Vertus :** Cette boisson rafraîchissante facilite la digestion gastrique.



## Pour la petite histoire

### Feuilles et Fleurs : les tisanes bios de Nathalie

Il y a quelques années, elle enseignait l'histoire à l'École du Nord. En 2009, Nathalie Baissac Daruty de Grandpré s'est lancée dans la fabrication de tisanes bio et artisanales aux recettes gourmandes. Après avoir appris le jardinage à l'Agricultural Research and Extension Unit, pris des cours de séchage de plantes au Centre social de Plaine des Papayes et suivi une formation sur l'hygiène des aliments, elle complète ses connaissances acquises au fil des années avec un enseignement en phyto-aromathérapie auprès d'un centre de formation professionnelle «Hippocratus». Et lance sa petite entreprise Feuilles et Fleurs. Aujourd'hui, ses tisanes sont vendues à La Corbeille à Mapou, à la Maison d'été située à Poste Lafayette. Les tisanes peuvent être livrées dans les paniers de Mito Vert à Curepipe et à Grand Baie, Vanilla Village à Rivière Noire. Elles sont également disponibles sur commande. Tél. 54.22.16.40.