



Tisane à l'ortie

Souvent considérée comme une mauvaise herbe dans les jardins, l'ortie (*Urtica dioica*) a été appréciée de tout temps pour son goût âpre et frais et pour ses nombreuses vertus positives. Elle est notamment réputée soutenir naturellement la fonction rénale diurétique et la fonction d'élimination normale du corps.

Ingrédients : 100 % feuilles d'ortie.

Préparation : verser de l'eau frémissante sur 4 cuillères à café par tasse, couvrir et laisser infuser 10–15 minutes. C'est la seule manière sûre d'obtenir une tisane dans les règles de l'art.

À conserver hermétiquement fermé et au sec.

Article n° 331

Contenu : 250 g

Eti0617