

BOISSON AU GINGEMBRE

Le gingembre est bénéfique pour lutter contre les nausées ou en cas de diarrhée. Cette boisson pourra être bue chaude, fraîche ou tiède mais est plutôt déconseillée en cas d'aphtes. Elle peut être préparée en plus grand volume pour être dégustée tout au long de la journée (notamment pour compenser les pertes en eau et minéraux)

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/63/thumbnails/Boisson au gingembre.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/63/thumbnails/Boisson%20au%20gingembre.jpg)

Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (1 personne)

- 1 cm de racine de gingembre (5 g)
- 1 citron (ou orange)
- 1 c. à s. de sucre roux écrasé
- 1 brin de menthe
- eau gazeuse (si la boisson est bue froide) **ou** plate (si elle est bue tiède ou chaude)

Préparation

Peler le gingembre et le hacher très finement.

Mettre dans le verre les feuilles de menthe, le sucre roux et le gingembre.

Ecraser avec le manche d'un couvert et ajouter le jus de citron (ou orange).

Mélanger et compléter avec de l'eau chaude ou gazeuse fraîche.

Filter. C'est prêt !