

Grog au miel



Ingrédients (pour 4 tasses)

- 800 ml d'eau chaude
- Le jus d'un gros citron
- 4 cuillères à soupe de miel
- Optionnel : une pincée de cannelle ou une rondelle de gingembre pour parfumer

Préparation

1. Pressez le citron puis mélangez son jus dans l'eau chaude.
2. Ajoutez le miel et remuez jusqu'à ce qu'il soit bien dissous.
3. Goûtez et ajoutez, si vous le souhaitez, une pincée de cannelle ou un peu de gingembre pour varier les saveurs.
4. Servez chaud, à déguster doucement.

Quand le froid s'installe ou que la gorge chatouille, un grand verre bien chaud de grog au miel peut faire du bien à toute la famille. Cette version sans alcool, pensée pour les enfants, associe les vertus du miel, du citron et de l'eau tiède – une boisson apaisante idéale pour se réchauffer et se détendre après une journée fraîche ou avant le coucher.

