

# Tisane contre les ballonnements

- Cette tisane maison est très efficace contre les ballonnements!



## Ce dont vous aurez besoin :

- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de feuille de menthe
- Miel, au goût

## Étapes :

1. Faites bouillir l'eau.
2. Infusez les feuilles de menthe durant 15 minutes.
3. Filtrez et ajoutez du miel, au goût.

“ *L'automne amène son lot de repas réconfortants, mais aussi copieux. Cette tisane saura contrer la sensation de ballonnement que vous aurez!* ”

Merci d'imprimer mon astuce! Passez le message que vous l'avez pris sur MeilleursTrucs.com :)

