

Infusion de peau d'ananas

Mais que faites-vous de la peau d'ananas ? Eh bien, ne la jetez surtout pas !

Elle vous servira à faire une infusion à base de peau d'ananas.

Je vous partage une astuce simple de nos grands-mères pour purifier nos reins et étancher notre soif.



Ingredients:

- * 1 litre d'eau
- * Peau d'ananas

Préparation

- * Lavez soigneusement les peaux d'ananas.
- * Faites bouillir la peau pendant 20 min.
- * Eteignez le feu et laissez refroidir.
- * Filtrez le liquide d'infusion obtenu et mettez-le au frais.

Notes :

Vous n'avez aucunement besoin de sucrer votre infusion.

Dégustez-la fraîche et savourez le goût de l'ananas dans toutes ses formes.

On vous conseille si possible d'utiliser de l'ananas naturel et local. À ce propos, méfiez-vous des ananas du super marché dits Bio; vérifiez leurs étiquettes, on en trouve qui ont quitté la Côte d'Ivoire pour aller en Hollande et qui reviennent ici, dans ce cas-là préférez votre ananas local non Bio.

Ne pas faire bouillir mais faire frémir 15 min.