



Boisson à base d'épluchures de pomme (bio de préférence)

Ingrédients pour une personne :

Les épluchures d'une pomme, 1/8 de citron, une cuillère à café de miel, 250 ml d'eau

Mettre les épluchures dans une casserole. Verser sur les épluchures 250ml d'eau avec quelques gouttes de citron. Chauffer et dès l'ébullition arrêter le feu, couvrir. Laisser reposer une demi-heure. Enlever les épluchures et sucrer au miel. Réchauffer (ou mettre au réfrigérateur pour une boisson froide) et déguster !