



## Le thé à la menthe, au miel et aux pignons :

Pour 4 à 6 personnes :

½ bouquet de menthe ; 40 g de pignons ; 4-5 cuill. à soupe de miel ; 3 cuill. à café de thé vert.

Lavez la menthe à l'eau froide et essorez-la. Rincez la théière avec un peu d'eau bouillante.

Mettez le thé, la menthe et le miel dans la théière.

Remplissez d'eau bouillante, remuez pour dissoudre le miel et laissez infuser 4 à 5 minutes.

Placez quelques pignons dans les verres ou les tasses, versez, dégustez !

Astuces : plantez de la menthe dans votre jardin ou en pot, elle pousse facilement et pourra agrémenter de nombreux repas ; la menthe peut se consommer en infusion, l'ajout de thé est donc facultatif.

**Santé !**

