

La petite tisane à la Badiane



La badiane ou anis étoilée

Une incroyable
quantité de bienfaits

Ingrédients:

- grand verre d'eau
- 1 clémentine
- le jus d'1/2 citron
- 1 clou de girofle
- 1 étoile de badiane
- 1 cuillère de miel
- 1 pincée de cannelle



L'anis étoilée est la plus belle des épices. Fruit du Badianier, originaire de Chine.

Elle est reconnue pour ses très nombreuses qualités aussi bien gustatives que médicinales.

En plus de son goût anisé légèrement sucré et acidulé, l'anis étoilée déploie une incroyable quantité de bienfaits.

Antioxydante, anti-inflammatoire, antalgique, antibactérienne, vermifuge, diurétique, antivirale, antispasmodique et même purificatrice d'haleine.

La Badiane facilite la digestion et agit sur les effets d'une digestion difficile comme colites, flatulences, spasmes intestinaux, ballonnements. Elle permet de normaliser les flores intestinales.

Grace à son action apaisante, elle est intéressante pour lutter contre stress, fatigue, anxiété, insomnies.

Comment la consommer ?

On peut facilement glisser l'anis étoilée dans beaucoup de préparations culinaires qui s'accordent bien avec ce goût anisé un peu sucré. Comme les tajines ou tous plats en sauce.

On peut l'ajouter à une poêlée de légumes, un plat de riz ou à la cuisson des poissons.

La badiane est merveilleuse dans toute compote de fruits, sans compter son apport décoratif.

On la déguste, en fin de repas, sous forme d'infusion. Pour une personne, il suffit de faire bouillir la quantité d'eau nécessaire et de laisser infuser 2 étoiles pendant 5 minutes. On peut aussi croquer sa graine.

En bio absolument !

La Badiane doit s'acheter bio. Les étoiles empaquetées entières et non en poudre, pour éviter les mélanges possibles.

PRÉPARATION :

Préparation 2 min

Cuisson 5 min

- Faites bouillir l'eau.
- Hors du feu, ajoutez le jus de citron, le clou de girofle, l'étoile de badiane, la cannelle et le miel.
- Laissez infuser pendant 20 minutes.
- Retirez l'écorce et les peaux blanches de la clémentine.
- Détachez-la en quartiers.
- Servez l'infusion dans un verre et plongez-y les quartiers de clémentine.
- Dégustez.