

# Tisane du jardin (verveine menthe)

Bonjour à toutes et tous

J'ai un petit rituel de vie (cliché et vieillot) : ma *tisane du soir*. Je refuse dorénavant de me coller devant le film / la série du soir / aller lire les histoires et encore plus d'aller dormir si je n'ai pas eu ma tasse bien chaude (ou plus tiède en été). Ce rituel est devenu de plus une vraie source de gourmandise depuis qu'on a découvert un vendeur de café/thé/tisane « zéro déchet » sur notre habituel marché, qui propose de superbes cafés et tisanes

Il y a peu, en remarquant que le spot de [menthe](#) du jardin avait beaucoup (beaucoup) grandi et mériterait une bonne « tonte » et la [verveine citronnelle](#) qui « pète le feu », je me suis posée la question de faire une tisane maison. Je me suis ainsi retrouvée à faire ma cueillette de menthe, de verveine, puis lancer le séchage de tout ce petit monde. Une fois tout les feuilles sèches et hachées, des zestes de citron et quelques grains d'anis sont venus compléter l'ensemble.

A la dégustation/teste, j'ai retrouvé les notes dominantes de ma tisane favorite : la menthe et le citron. Il manque les « compléments » mais c'est tout aussi sympathique ainsi, et 100% local. Sur le coup, je n'ai pu m'empêcher d'éprouver un mini sentiment de victoire : c'est un petit pas de plus dans la débrouillardise et l'autonomie. Suite à cette bonne expérience (qui sera reproduite bien vite faire mes stocks ), je voulais vous partager l'idée. Peut être cela pourra vous intéresser, si vous avez un jardin aromatique et tendance aussi a apprécier les tisanes. N'hésitez pas à adapter les dosages et les condiments à vos préférence., on a tous nos goûts. ☐ Bonne journée !

- TISANE DU JARDIN -  
(MENTHE, VERVEINE, ANIS)  
FAIT MAISON

## Tutoriel : Tisane maison : Tisane du Jardin

**Saison :** Eté

### Matériel

- 50 g de feuilles de menthe (10 -12 brins) (1)
- 30 g de feuilles de verveine citronnelle (10 branches environ)
- 3 cuillerées à soupe de grains d'anis
- zestes d'un demi citron ou d'un orange

### Réalisation

- Faites la cueillette de vos plantes, de préférence le matin.
- Lavez les plantes, égouttez les soigneusement puis effeuillez-les;
- Disposez les sur une plaque métallique puis faite sécher sur une plaque à la lumière mais sans exposition directe pendant 3 à 4 jours, en remuant une fois par jour pour remettre les feuilles du dessous sur le dessus (2). Vous pouvez aussi utiliser un séchoir dédié si vous en possédez un.
- Le dernier jour, ajoutez les zestes de citron.
- Le lendemain, récupérez les feuilles et les zestes. Coupez le tout finement(3). Disposez dans un bocal avec les grains d'anis puis mélangez.
- Fermez le bocal ( mais non hermétiquement, l'air doit encore circuler) puis conservez à l'abri de l'humidité et sans lumière directe.

**Utilisation :** On compte 5 à 10 g de plantes par litre d'eau de tisane. A noter que cette tisane peut aussi être bue à température ambiante.

**Conservation :** 6 mois

### Astuces :

- (1) Variez les menthes pour varier les saveurs, quitte à en cueillir à la campagne. En étant franche, j'ai mis 1/3 de menthe à feuille ronde, récupérée sur un de mes chemins de promenade.
- Ajustez la répartition citronnelle / menthe à vos préférences
- (1) Les 3-4 jours sont un minimum : les plantes doivent être bien sèches.
- (2) L'astuce de flemmard est de mettre une partie des plantes dans le bocal, couper en masse, remettre la suite etc..
- Faites attention qu'une tisane maison sera très probablement moins

« compacte » qu'une tisane du commerce donc si vous dosez votre tisane au pifomètre du volume (ce qui est mon cas), vous pourrez monter un peu la dose.



© Au Fil du Thym

Tisane du jardin – Tisane verveine menthe maison

---