

# ■ Guide rapide – Miel pour infusions

Les bons accords, la bonne température et les astuces pour sublimer tes tisanes.

Profil	Plantes associées	Miel conseillé	Astuce
Floral & délicat	Verveine, tilleul, mélisse	Acacia	Ajout à 65°C, soyeux et neutre
Herbacé & frais	Menthe, citronnelle	Fleurs ou oranger	Rond, apporte fraîcheur
Épicé & boisé	Gingembre, réglisse, romarin	Châtaignier	Micro-dose, structure le goût
Hivernal & balsamique	Thym, sauge	Sapin / Forêt	Idéal pour respiration hivernale

■■ Ajoute toujours le miel à une température **tiède (60–70°C)** pour préserver ses enzymes et arômes naturels.

## ■ Recettes express & rituels bien-être

**Nuit douce** : tilleul + camomille + miel d'acacia (65°C) — parfait pour favoriser le sommeil.

**Hiver clair** : thym + sauge + miel de sapin (60°C) — soutien des voies respiratoires.

**Après-repas léger** : menthe + verveine + miel fleurs (70°C) — favorise la digestion.

**Coup de fouet doux** : gingembre + romarin + miel châtaignier — tonifie sans exciter.

## ■ Conseils essentiels

- Dose : 1/2 c.à.c par tasse suffit.
- Préfère le miel **cru et local**.
- Ne jamais verser l'eau bouillante sur le miel.
- Pas de miel avant 1 an pour les bébés.
- Le miel d'acacia reste le plus neutre pour toutes les infusions.

■ Créé par Passions au Féminin — [www.passionsaufeminin.fr](http://www.passionsaufeminin.fr)