

# THé à L'HIBISCUS



L'hibiscus (appelé fleur de la Jamaïque au Mexique) est une plante à fleurs originaire des climats chauds et tropicaux comme l'Inde, l'Afrique et l'Asie. Bien qu'il existe de nombreuses espèces, les fleurs roses et rouges sont le plus souvent utilisées à des fins culinaires en raison de la couleur magnifique qu'elles confèrent.

---

## Infos

- **Temps de préparation:** 1 mins
  - **Temps de cuisson:** 3 mins
  - **Portions:** 2
- 

## Ingredients

- 0,31 oz de fleurs d'hibiscus séchées, soit environ 1/4 de tasse ; ou 1 tasse de fleurs fraîches (seulement les pétales)
  - 4 tasses d'eau
  - édulcorant facultatif ; ajouté selon le goût : miel, agave, sirop simple, sucre ou un édulcorant sans sucre comme l'érythritol/stevia
- 

## Préparation

### Etape 1

Hibiscus : pour cette boisson à l'hibiscus, vous aurez besoin de fleurs d'hibiscus fraîches ou séchées. La roselle, Rosa Sinensis et l'hibiscus Sadbariffa sont les variétés que je recommande.

### Etape 2

Eau : pour constituer la base de la boisson à l'hibiscus.

### **Etape 3**

Édulcorant (facultatif) : coupez la saveur acidulée de la boisson avec l'édulcorant de votre choix. Miel, sucre, érable, sirop d'agave, jaggery, sirop simple ou édulcorant sans sucre comme l'érythritol/stevia (ce dernier est également bon pour les diabétiques).