



Recette 1

Jus de bissap

Temps de préparation : 10-15 min

Ingrédients:

- 7-8 Fleurs d'hibiscus
- 1 rhizome de gingembre
- $\frac{1}{2}$ bouquet de menthe fraîche
- 1 citron jaune
- 3-4 cuillères à soupe de miel

Pour faire 1,5 L de jus de bissap 100% naturel, nous recommandons de faire infuser les fleurs d'hibiscus avec la menthe fraîche et le rhizome de gingembre frais, le jus d'1 citron, et le miel selon votre goût.

Mélangez bien et laissez infuser 10-20 min.

(Plus vous laissez infuser et plus le liquide sera rouge et intense en goût.)

Vous pouvez ensuite utiliser une passoire et un entonnoir pour filtrer la préparation dans une bouteille.

Mettre au frigo au moins 5h, idéalement 10h et servir frais :)

A consommer dans les 2-3 jours.

N. B. La menthe et le gingembre frais peuvent être remplacés par de la menthe et du gingembre séchés ou en poudre.

Le miel peut être remplacé par du sucre de canne (complet) ou classique, mais nous préférons recommander des recettes 100% naturelles.

MAFONGO HUMANITY

97 ROUTE DE MANTES

78150 LE CHESNAY

(33) 01 39 43 05 59

mafongo.humanity@gmail.com

www.mafongohumanity.org



MAFONGO HUMANITY

97 ROUTE DE MANTES

78150 LE CHESNAY

(33) 01 39 43 05 59

mafongo.humanity@gmail.com

www.mafongohumanity.org