Recette : entrées, apéritifs, encas salés

Bissap estival, boisson de l'été

Vegan, IG bas (si on ne le sucre pas trop !!)

Ingrédients (pour 1 L)

- 3 C. à S. de **fleurs d'hibiscus** séchées
- 1 petite poignée d'**écorces d'orange** sechées
- Quelques **anis étoilées** (badiane)
- 1 ou 2 C. à S. de **miel**
- Quelques feuilles de **menthe verte**

Préparation (10 min)

1. Faire infuser à chaud les fleurs d'hibiscus dans 1L d'eau avec l'anis étoilées et les écorces d'orange séchées.
2. Ajouter du miel et quelques feuilles de menthe quand le mélange est tiède.
3. Servir avec des galçons !!!

Voici une bonne alternative aux boissons trop sucrées ou alcoolisées pour vos douces soirées d'été festives !
Le bissap est une boisson traditionnelle africaine pleine d'anti-oxydants et possède comme vertus d'abaisser la tension artérielle.
Profitez-en pleinement !