

# GROG AU THYM FRAIS, MIEL ET RHUM

Janvier 2016 (Actualisé en janvier 2018)

## Ingrédients (1 personne) :

- ★ 2 cuillères à soupe de rhum brun ou ambré (\*)
- ★ 3 brins de thym frais
- ★ 2 cuillères à soupe de miel d'acacia

Ustensiles : Casserole, Passoire fine, Bol

Préparation/cuisson : 10mn

Macération : 5 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 1,20 € par personne



## Recette :

Dans une petite casserole, porter 25 cl d'eau à ébullition, ajouter le thym frais, couvrir et hors du feu, laisser macérer 10 minutes. Filtrer la macération de thym au-dessus d'un bol à travers une passoire fine, ajouter le miel d'acacia et le rhum. Bien mélanger et consommer bien chaud.

ⓘ Ce **grog**, par les propriétés antiseptiques conjuguées du thym et du miel et le réchauffement qu'il procure, peut aider à combattre les états nauséeux, le rhume, les courbatures durant l'hiver. Le grog contenant de l'alcool, ne pas l'associer à la prise de médicaments. On peut remplacer le rhum par du calvados.

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.