

INGRÉDIENTS POUR UN GINGER ALE MAISON

(équilibré & pétillant)



**1 citron vert
bienveillant**

Coupé en tranches fines,
il n'est pas là pour
t'agresser.

Il te réveille, doucement,
comme un message pas encore
lu.

**3 ouu glaçons
empathiques**

Ils ne te jugent pas.
Ils sont là pour rafraîchir
ton ambiance intérieure.



**1 petite rondelle
de gingembre (optionnelle)**

C'est toi qui décides si tu
veux un peu de piquant
aujourd'hui.



**150 ml d'eau
pétillante**

Juste assez de bulles pour
te rappeler que tu es vivante
mais pas assez pour
créer une tempête intérieure



1 c. à café de miel (ou sirop d'agave)

Pour la douceur. Pas pour masquer.

Comment préparer ton GINGER ALE maison

(ou ce que tu peux faire à la me m'étais pas auto-interrompu'ee 12 fois)

ÉTAPE 1

Ajoute une rondelle de gingembre frais pour le petit coup de fouet en plus.
Parle-lui doucement, pour rassurer.



ÉTAPE 2

Presse un demi-citron vert, ou garde-le pour l'étape 3ale. Il est là pour équilibrer, pas pour te presser.



ÉTAPE 3

Ajoute 1 c. à café de miel (ou sirop d'agave),
Douceur mentale garantie.



ÉTAPE 4

Fais bouillir 5 minutes, infuse sans t'épuiser,
Ne te surveille pas non plus.



ÉTAPE 5

Rajoute de l'eau pétillant toute neuve.
Écoute-les bulles crever leurs petites bulles.



ÉTAPE 6

Né touille pas trop.
Accord-toi pleinement ce moment.



Note de Chef.e Bloomiz: si j'avais su rester zzen.