**Faire son eau de bleuets**

Prenez 20 à 25 **bleuets** auxquels vous enlevez les racines. Placez-les dans un demi litre d’eau (de source ou minérale) et mixez le tout.

Laissez reposer un quart d’heure et faites bouillir dix minutes.

Filtrez la préparation.

Vous pouvez conserver cette **préparation naturelle** au frais durant une semaine, à l’abri de la lumière.

Utilisez des bleuets que vous aurez cueillis vous même dans un **champ sans pesticides** et loin des routes très utilisées ou que vous aurez acheté dans une herboristerie.