



Ma Santé



FABRIQUER SES PROPRES BOISSONS AROMATISÉES

Conscients de l'**impact** de nos **comportements** sur notre **santé**, notre **bien-être** et notre **alimentation**, changeons nos habitudes de vie !

L'**hydratation** est **essentielle** à tout âge, mais il n'est pas toujours évident de ne consommer que de l'eau pure. Connaissez-vous les **boissons aromatisées** ?

Voici quelques astuces pour du « **fait maison** » sans ajout de produits sucrés.

LE PLAISIR DU RAFRAÎCHISSEMENT ET DE L'HYDRATATION SANS L'EXCÈS DE SUCRE !

► Eau à la menthe :

Prendre une bouteille d'eau plate ou gazeuse ; laver 2 ou 3 branches de menthe fraîche et les plonger dans l'eau. Laisser les arômes infuser 2 ou 3 min au réfrigérateur avant de servir.

► Thé glacé à la pêche :

Faire frémir 1 litre d'eau ; plonger 3 sachets de thé à la pêche et laisser infuser quelques minutes. Retirer les sachets puis laisser refroidir le thé. Mettre en bouteille et stocker au réfrigérateur. A servir avec des glaçons.

Vous pouvez utiliser d'autres thés aromatisés : poire, vanille, fruits rouges, citron, mandarine orange...

Vous pouvez également utiliser des infusions : menthe seule ou menthe réglisse, agrumes et fleur d'oranger, citron vert et épices...

► Pastèque pétillante :

Prendre $\frac{1}{4}$ de pastèque et retirer les pépins. Mixer la pulpe avec 2 ou 3 feuilles de menthe fraîche (facultatif). Au moment de servir, rajouter $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ de litre d'eau gazeuse et quelques glaçons.

► Eau pétillante au citron :

Dans un pichet, mettre la moitié du volume d'eau plate et 2 citrons jaunes ou verts tranchés. Mettre au frais. Juste avant de servir, rajouter le volume restant en eau gazeuse ; vous obtiendrez ainsi une eau légèrement pétillante. Vous pouvez aussi rajouter des glaçons au moment du servir.



LE SAVIEZ-VOUS ... ?

Quelques gouttes de concentrés à base de réglisse aromatisé peuvent suffire pour donner des saveurs à un verre d'eau plate ou gazeuse.

Attention : la consommation excessive est contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale, d'hypertension ou dans le cas d'une carence en potassium.

► Mojito sans alcool :

Dans un verre mettre le jus d'1/2 citron vert. Ecraser 2 feuilles de menthe fraîche. Mettre 2 ou 3 glaçons et remplir le verre d'eau gazeuse. Décorer avec quelques feuilles de menthe et le reste du citron en morceaux.

► Tomate à bulles :

Dans un grand verre mettre les 2/3 de jus de tomate, quelques gouttes de sauce pimentée (facultatif). Ajouter 1/3 d'eau gazeuse et 1/2 tranche de citron jaune en décoration.

► Eau à la pulpe de fruit :

Mixer des fruits frais (ou des fruits surgelés nature) ; mettre l'équivalent d'une à deux cuillères à soupe de pulpe mixée dans un grand verre. Remplir le verre d'eau plate, ou gazeuse, ou 50% de chaque pour obtenir une boisson légèrement pétillante. Vous pouvez ajouter quelques fruits en morceaux pour la décoration.

! *En cas d'hypertension, éviter la consommation excessive d'eau gazeuse dont la teneur en sodium est supérieure à 50mg/litre.*



Pensez aux glaçons à la pulpe de fruits pour agrémenter vos boissons !

> Mixer des fruits frais, remplir les compartiments d'un bac à glaçons avec la pulpe mixée et mettre au congélateur. Vous disposerez de glaçons à la pulpe de fruits en peu de temps.