

Des idées rafraîchissantes pour s'hydrater!



Les eaux aromatisées du commerce, jus et autres boissons sucrées sont souvent très riches en sucre en plus de contenir des additifs et de coûter cher. Voici donc quelques idées pour créer soi-même son eau aromatisée!

Et les possibilités sont infinies!

Méthode de base :

Mélangez 1 litre d'eau, les fruits et les herbes choisis et laissez infuser au réfrigérateur toute une nuit ou au minimum 4 à 5 heures.

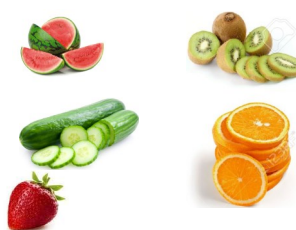
Selon les goûts, laissez les fruits ou filtrez l'eau et sirotez tout au long de la journée!

Pour plus de goût, écrasez légèrement les fruits et les herbes!

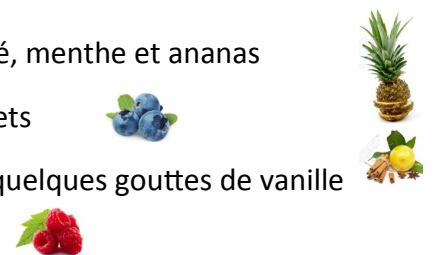
Combinaisons possibles:



- Citron et gingembre râpé
- Melon d'eau et romarin
- Concombre et limette
- Fraise, kiwi et basilic



- Gingembre râpé, menthe et ananas
- Orange et bleuets
- Framboises et quelques gouttes de vanille



Méthode pétillante :

Mélangez 1/4 de jus de fruits sans sucre ajouté pour 3/4 d'eau pétillante, mélangez légèrement et savourez!



Bonne dégustation !

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais
Québec