Recette d'eau healthy bio

"Detox water bio : la recette de Jardin BiO"

Connaissez-vous les eaux healthy, ou detox water ? De bons fruits et légumes à infuser, rien de plus ! A tester avec notre recette.

↓ Voir les ingrédients

Temps de préparation	5 mn
Nombre de personnes	1 pers.
Difficulté	Facile

Les + recettes

Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- Pour 50 cl d'eau aromatisée infusion thym & infusion thym menthe , fruits et légumes de votre choix.
- Idée d'association avec l'infusion thym : orange et pamplemousse (1 orange + 1/2 pamplemousse) , céleri et radis asiatique (1 branche + 1 petit radis rose)
- Idée d'association avec l'infusion thym menthe : cannelle et pomme (2 bâtons de cannelle + 1 pomme), kiwi et citron vert (1 kiwi + 1 citron vert)

Etapes de préparation

1. Rincez et coupez les fruits, les légumes et les agrumes en rondelles.
2. Déposez les fruits, les légumes ou les agrumes dans une carafe d'eau ou un autre récipient. Ajoutez 2 sachets d'infusion. Versez 50 cl d'eau minérale froide de votre choix. Laissez infuser au réfrigérateur au moins 2 heures.
3. Buvez régulièrement, régalez-vous !
4. Astuce gourmande : utilisez toujours des fruits et des légumes, des agrumes ou des baies issus de l'agriculture biologique ! En fonction de votre goût, vous pouvez faire varier la quantité d'agrumes et de fruits. Transformez vos eaux aromatisées en fonction de la saisonnalité des fruits: en été, pensez aux pêches et aux figues !