

Eaux aromatisées à faire soi-même!



Silvana CARU et Zeynep Yagmur

Diététiciennes au Réseau Santé Diabète

L'eau, c'est bon pour la santé!

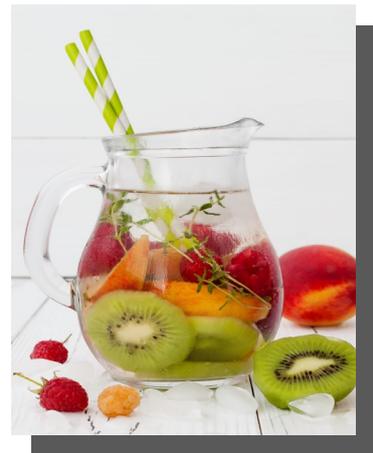


Une bonne hydratation est essentielle pour notre santé. Le quota à atteindre est de 1.5 litres d'eau par jour! L'eau contient des minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium, sulfates,...) qui sont importants pour le bon fonctionnement de notre organisme.

Surtout en période de forte chaleur il est primordial de suivre ces **recommandations**.

Bien souvent, nous avons du mal à nous hydrater en buvant tout simplement de *l'eau*, car celle-ci n'a pas de goût.

Pour y remédier, on peut très bien **confectionner** soi-même **des eaux aromatisées** à la fois plus saines et délicieuses que les sodas et boissons rafraîchissantes du commerce.



COLORANTS

**ADDITIFS et
AROMES ARTIFI-
CIELS**

**SUCRES ou
EDULCORANTS**



Dans le **commerce**, il existe de nombreux jus de fruits et **boissons rafraîchissantes** pour nous désaltérer. Souvent ces boissons sont trop caloriques, **et sucrés, avec des additifs, des arômes, des colorants...**et elles ne sont pas si intéressantes pour notre santé!

Faites vous-même vos eaux aromatisées!

La méthode est simple et les possibilités infinies!

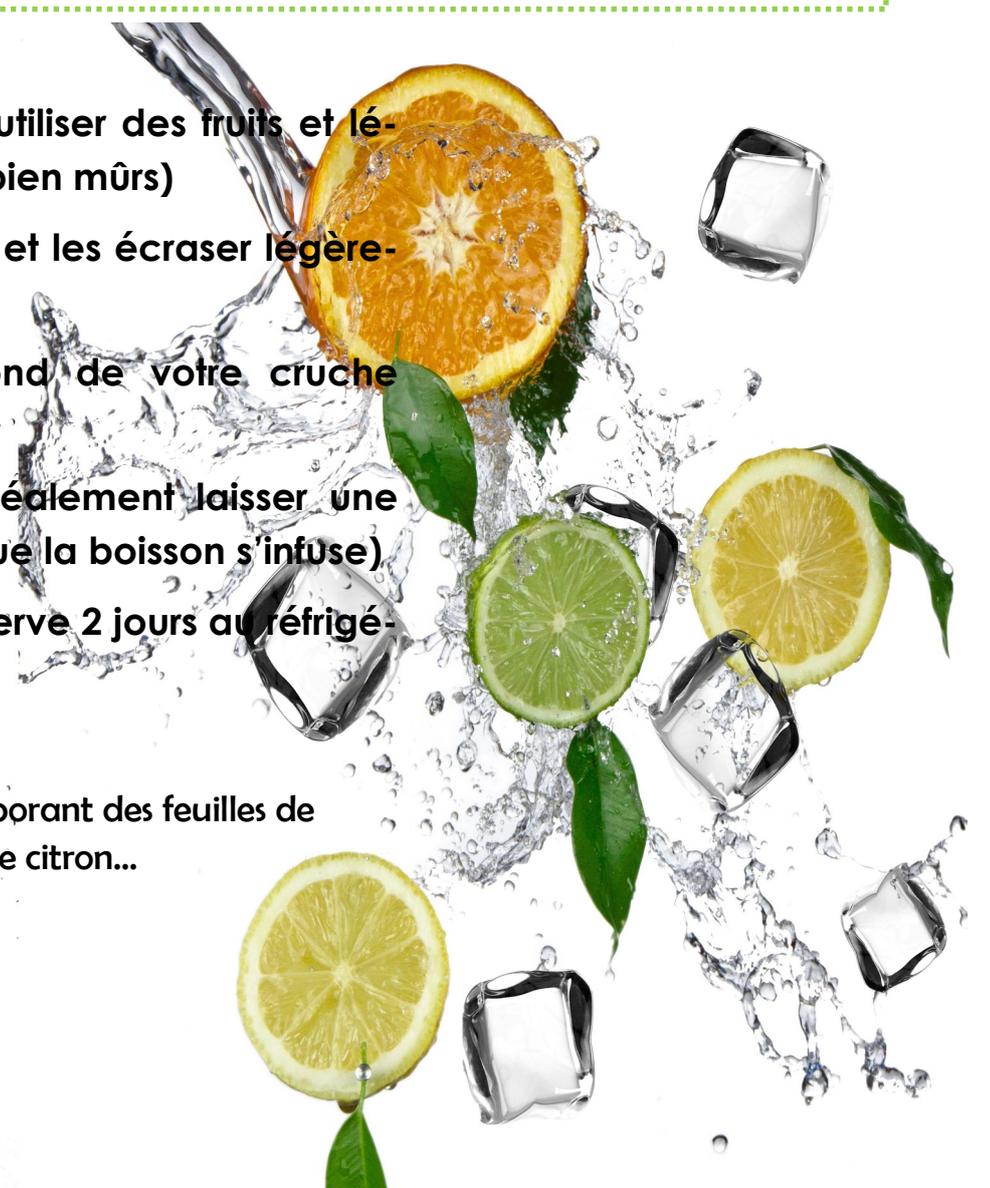
Il suffit d'un peu d'imagination...

La base est l'eau (robinet, minérale, gazeuse) avec des morceaux de fruits, et/ou des herbes aromatiques!



- * Il est préférable d'utiliser des fruits et légumes de saison (bien mûrs)
- * Découper les fruits et les écraser légèrement
- * Déposer-les au fond de votre cruche
verser l'eau
- * Mettre au frais (idéalement laisser une nuit au frais pour que la boisson s'infuse)
- * La boisson se conserve 2 jours au réfrigérateur

Faites vos glaçons, en incorporant des feuilles de menthes, des fruits, du jus de citron...





Idées de recettes pour 1 litre d'eau

Saveur exotique !

Abricot & coriandre

3 abricots en morceaux
10 feuilles de coriandre frottées

Très frais et dynamisante!

Ananas, gingembre & thym

150 g d'ananas en morceaux
3 petits brins de thym légèrement écrasés
un petit morceau (10 cm) de racine de gingembre pelée et découpée en petits morceaux

Rafrâchissante et détoxifiante!

Concombre, menthe & citron

1/3 de concombre coupé en tranches fines
1 citron coupé en tranches fines + 1 jus de citron
2 branches de menthe frottées

Goût délicat !

Cerise (et/ou fruits rouges) & Sauge

10 cerises dénoyautées et coupées en 2
3 feuilles de sauge frottées

Saveur exotique et très rafraîchissante!

Pastèque mentholée

200 g de pastèque en gros morceaux (bien froide)
2 branches de menthe frottées
*à consommer très fraîche, avec des glaçons!

Riche en antioxydant!

Grenade & romarin

Récupérer les grains d'une 1/2 grenade
1 branche de romarin

Et bien d'autres...

Pomme-cannelle, pêche-menthe, melon-romarin...

