cuisine ZD

5 minutes
PRÉPARATION

1 heure
REPOS

500 ml
QUANTITÉ

Réussir mon eau aromatisée



Zéro plastique !

Boire l'eau du robinet, c'est éviter au moins **2400 tonnes de déchets plastiques par an*** en Wallonie.

*** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bouteille d'1,5 litre par ménage par jour.**

Réussir mon eau aromatisée

Ingrédients *pour 500 ml*

- 500 ml d'eau du robinet par variante
- variantes selon la saison :
  - au printemps : 100 g de rhubarbe + 1 branche de romarin
  - en été : 5 fraises + 1 brin de menthe
  - en automne : 1 moitié d'orange + 1 dizaine de raisins
  - en hiver : 1 pomme + 1 bâton de cannelle
- privilégier les fruits et légumes bio, non traités, pour éviter une infusion de produits nocifs pour la santé !

Matériel

- une balance
- un bol doseur
- une planche
- un couteau
- un contenant en verre (gourde, carafe, bocal, bouteille, etc.)

Préparation

1. Laver les ingrédients choisis en fonction de la saison.
2. Couper les fruits en morceaux.
3. Incorporer les ingrédients (fruits, herbes aromatiques, épices) dans le contenant choisi.
4. Presser légèrement afin de libérer le jus et les arômes.
5. Ajouter l'eau.
6. Placer le contenant au frigo pendant minimum 1 heure.
7. Déguster à la maison, comme à l'extérieur !

Conservation

- 2 à 3 jours dans un récipient fermé au frigo.

Astuces

- Lavage des fruits/légumes non bio avec du bicarbonate de soude (des études sérieuses ont confirmé la diminution du taux de pesticides en surface).
- Après avoir bu l'eau, les ingrédients peuvent être mangés ou transformés en smoothies.

1.



2.



5.



7.







