Citronnade maison

4 fois moins sucrée qu'une limonade !

Glaçons fruités

Pour donner une petite touche fruitée à l'eau !

Frisson de fruits rouges

Orangeade légère au miel

Glaçons fruités

→ Préparer des glaçons avec une boisson à base de fruit ou du jus de fruit (pomme, orange...).

→ Servir les glaçons pour agrémenter l'eau (dans le verre ou dans une cruche).

www.viasano.be

Citronnade maison

- 1 litre d'eau
- 20 g de sucre en poudre (2 cuillers à soupe rases)
- Le jus d'un citron
- Une branche de menthe fraîche

→ Mélanger l'eau, le sucre et le jus de citron.
→ Placer la menthe et laisser refroidir 1 h au moins au réfrigérateur.

Variante : remplacer l'eau par de l'eau pétillante pour en faire une limonade légère.

Bon à savoir : cette citronnade est 3 à 4 fois moins sucrée qu'une limonade standard.

www.viasano.be

Orangeade légère au miel

- Une belle orange (de préférence non traitée)
- 1 cuiller à soupe de miel liquide
- ½ citron

→ Bien laver l'orange sous l'eau chaude et la couper en deux.
→ Couper une moitié d'orange en 8 morceaux et les placer dans une petite casserole.
→ Ajouter le miel, recouvrir d'eau et amener à ébullition. Laisser cuire 5 minutes.
→ Verser la préparation dans une carafe d'un litre.
→ Presser l'autre demi-orange et le citron, ajouter le jus dans la carafe et compléter d'eau du robinet.
→ Placer au moins deux heures au réfrigérateur. Servir dans des verres de 25 cl avec deux morceaux d'orange par verre.

Bon à savoir : cette orangeade légère est douce et désaltérante. Elle contient 4 % de sucres, soit environ 3 fois moins qu'une orangeade classique.

www.viasano.be

Frisson de fruits rouges

- 1 litre d'eau
- 2 sachets d'infusion aux fruits rouges
- 20 g de sucre
- une poignée de fruits rouges
- 3 rondelles de citron

→ Faire chauffer un litre d'eau puis laisser infuser les sachets 3 à 5 minutes.
→ Laisser refroidir pendant 30 minutes.
→ Mélanger le sucre puis placer au moins une heure au réfrigérateur.
→ Servir avec quelques fruits rouges dans le verre (groseille, framboise, morceaux de fraises...) et/ou une rondelle de citron.

Variante : découvrez le charme des infusions fraîches avec d'autres tisanes ou thé.

www.viasano.be