

RECETTES

Légumes et fruits que vous pourriez goûter seuls ou mélangés :

- Baies, soit une seule baie soit un mélange de baies
- Cantaloup • Citron • Mangue • Ananas
- Concombre • Lime • Orange • Melon

Rappel concernant la salubrité des aliments : Assurez-vous de laver tous les légumes, les fruits et les herbes avant de les couper, de les manger ou de les utiliser en garniture.

Orange et menthe



- 3 grosses oranges tranchées,
- 10 feuilles de menthe
- 2 litres d'eau

Mettre les tranches d'oranges et la menthe dans une carafe et ajouter de l'eau. Laisser les saveurs se mélanger au moins deux heures au réfrigérateur. Verser dans des verres avec des glaçons et servir, garnis d'une tranche d'orange ou d'une branche de menthe.

Melon miel et lime



- 2 ou 3 tranches de melon miel mûr
- 1 lime tranchée
- 4 branches de menthe
- 2 litres d'eau

Mettre les tranches de melon, de lime et les branches de menthe dans une grande carafe. Remplir la carafe d'eau et la réfrigérer de deux à quatre heures. Servir dans des verres avec des glaçons.

Fruits congelés



- 2 tasses (500 ml) de morceaux de pommes, de raisins ou de baies congelés.
- 2 litres d'eau

Mettre les fruits dans une carafe. Verser l'eau sur les fruits et laisser reposer au moins une heure au réfrigérateur. Remuer pour mélanger les saveurs des fruits et servir avec des glaçons. (Remarque : vous pouvez couper les mêmes variétés de fruits frais et suivre les mêmes instructions. Vous devrez utiliser davantage de glace si vous servez une eau aromatisée avec des fruits frais).

Agrumes et coriandre



- 1 gros citron tranché
- 1 grosse lime tranchée
- 1 grosse orange tranchée
- 1/4 tasse (60 ml) de feuilles de coriandre
- 2 litres d'eau

Verser l'eau dans une carafe sur les agrumes et la coriandre. Placer au réfrigérateur au moins deux heures. Servir dans des verres avec des glaçons, garnis d'une tranche d'orange ou d'une branche de coriandre.

Melon et basilic

2 tasses (500 ml) de melon
sans pépins coupés en dés

10 à 12 feuilles de coriandre

2 litres d'eau

Dans une carafe, verser l'eau sur le melon et le basilic. Mettre au réfrigérateur au moins deux heures et servir dans des verres avec des glaçons. Garnir d'une branche de basilic.



Fraise

4 fraises tranchées

8 tranches de concombre

2 litres d'eau

Dans une grande carafe, mettre les 4 fraises tranchées et les 8 tranches de concombre. Remplir la carafe d'eau et la réfrigérer de deux à quatre heures. Servir dans des verres avec des glaçons.



Concombre et melon

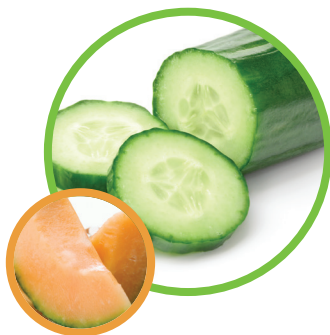
1 gros concombre tranché

1/4 de melon miel en dés

1/4 de cantaloup en dés

2 litres d'eau

Placer le concombre, le melon et le cantaloup dans une carafe et ajouter l'eau. Mettre au réfrigérateur, laisser les saveurs se mélanger au moins deux heures et servir dans des verres avec des glaçons.



Agrumes et concombre

1 gros citron tranché

1 grosse lime tranchée

1 grosse orange tranchée

1 gros concombre tranché

2 litres d'eau

Placer tous les légumes et les fruits dans une carafe et ajouter l'eau. Laisser les saveurs se mélanger au moins deux heures et servir dans des verres avec des glaçons.



Romarin et bleuets

1 tasse (250 ml) de bleuets frais,
légèrement écrasés

2 branches de romarin frais de
quatre pouces (légèrement écrasé afin de libérer
davantage de saveur)

2 litres d'eau

Mettre les bleuets et les branches de romarin dans une grande carafe. Remplir la carafe d'eau et la réfrigérer de deux à quatre heures. Servir dans des verres avec des glaçons.



Adaptées avec permission du Bureau de santé du comté de Windsor-Essex.