

Eau infusée poire vanille

Ingredients

Pour 1 L d'eau

- 1 petite poire
- ½ bâton de vanille

Préparation

- Laver la poire et la couper en quartiers.
- Ouvrir la gousse de vanille sur toute la longueur pour qu'elle diffuse ses arômes. Vous pouvez même égrainer la gousse avec une pointe de couteau.
- Mettre le tout dans une carafe, ajouter l'eau.
- Laisser infuser au minimum 12H au frais.
- Déguster froid ou tiède.

Eau infusée concombre citron gingembre

Ingredients

Pour 1 L d'eau :

- 1/3 concombre
- 1/2 citron
- 3 cm de gingembre

Préparation

- Laver le citron et le concombre.
- Peler le gingembre et le couper en lamelles.
- Couper le concombre en lamelles verticales avec un éplucheur économique.
- Couper le citron en rondelles.
- Mettre le tout dans la carafe.
- Laisser infuser toute la nuit au frais.

C'est prêt

Eau infusée kiwi citron vert

Ingredients

Pour 1L d'eau :

- 1 kiwi vert ou jaune selon les goûts ou envies
 - 1 /2 citron vert

Préparation

- Laver le citron vert.
- Laver et épluchez le kiwi.
- Couper le citron et le kiwi en rondelles.
 - Mettre le tout dans la carafe.
- Laisser infuser toute la nuit au frais.

Eau infusée fraises menthe

Ingredients

Pour 1 L d'eau :

- 6-8 fraises
- 2 brins de menthe (10 feuilles)
- (Facultatif) 2 branches de thym citron

Préparation

- Laver soigneusement vos fraises, la menthe, et le thym citron si vous en disposez.
- Equeuter vos fraises puis coupez-les en tranches fines. Effeuiliez la menthe.
- Répartir ces ingrédients dans une carafe puis ajouter l'eau.
- Laisser reposer au moins 1 nuit (ou une demi journée) avant de consommer .
- Déguster bien frais.

Eau infusée fraises basilic

Ingredients

Pour 1 L d'eau :

- 6-8 fraises
- 1 gros brin de basilic (10 feuilles)

Préparation

- Laver soigneusement vos fraises et le basilic.
- Equeuter vos fraises puis coupez-les en tranches fines. Effeuillez le basilic.
- Répartir ces ingrédients dans une carafe puis ajoutez l'eau.
- Laisser reposer au moins 1 nuit (ou une demi-journée) avant de consommer .
- Déguster bien frais.

Eau infusée pêche romarin miel

Ingredients

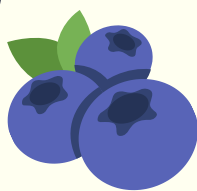
Pour 1L d'eau :

- 1/2 pêche
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 branches de romarin

Préparation

- Laver et couper une demi pêche et un peu de miel.
- Couper la demi pêche en tranches.
- Ajouter une à 2 branches de romarin.
- Mélanger le tout dans l'eau.
- Laisser infuser la nuit au frigo .
- Déguster froid.

Eau infusée myrtilles lavande



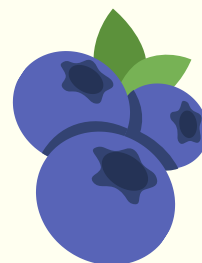
Ingédients

Pour 1 L d'eau :

- Une dizaine de myrtilles
- 2 cuillères à soupe de lavande comestible (lavandula angustifolia/vera/officinalis)

Préparation

- Laver et couper les myrtilles en 2.
- Ajouter les 2 cuillères à soupe de lavande (à placer dans un sachet à thé).
- Laisser infuser minimum 12 heures au frigo.



C'est prêt!

Eau infusée pomme cannelle



Ingédients

- Pour 1 L d'eau :
- 1 petite pomme
- 1 bâton de cannelle

Préparation

- Laver puis découpez votre pomme en fines tranches, ôter les pépins, et placer les tranches dans une cruche ou bouteille à infusion.
- Rajouter le bâton de cannelle, éviter la cannelle en poudre qui ne se mélange pas très bien dans l'eau.
- Remplir d'eau, et placer le récipient au frigo quelques heures avant de boire, le temps que les ingrédients infusent l'eau.
- Déguster frais ou pas, il ne reste plus qu'à savourer.

Eau infusée poire gingembre

Ingredients

Pour 1L d'eau :

1 petite poire

- 5 tranches de gingembre

Préparation

- Rincer la poire.
- Eplucher le gingembre.
- Couper les poires en tranches.
- Couper le gingembre en fines tranches.
- Mélanger le tout dans l'eau.
- Laisser infuser la nuit au frigo.
- Déguster froid.



Eau infusée poire clous de girofle et grenade

Ingredients

Pour 1 L d'eau

- 1 petite poire
- 1/4 de grenade
- 4 clous de girofle

Préparation

- Laver la poire et la couper en quartiers.
- Ouvrir la grenade et décortiquer les graines.
- Mettre le tout dans une carafe, ajouter l'eau.
- Laisser infuser au minimum 12H au frais.
- Déguster froid ou tiède.

Eau infusée citron gingembre menthe

Ingredients

Pour 1 L d'eau :

- 3 cm de gingembre
- ½ citron non traité
- 3 branches de menthe

Préparation

- Peler le gingembre et le couper en petits morceaux (plus faciles à infuser).
- Nettoyer le citron et le couper en tranches.
- Nettoyer les branches de menthe.
- Mettre le tout à infuser avec l'eau durant une nuit au frais avant de servir.

C'est prêt



Eau infusée orange fenouil

Ingredients

Pour 1L d'eau :

- 1/2 orange à jus
- 1/4 de fenouil

Préparation

- Laver et couper en tranches l'orange
- Laver le fenouil et le couper en lamelles fines
- Mélanger le tout avec 1 litre d'eau et laisser reposer toute la nuit au frigo
- Servir dans un verre, frais de préférence.

Eau infusée orange romarin

Ingredients

Pour 1L d'eau :

- 1/2 orange à jus
- 1 branche de romarin

Préparation

- Laver et couper en tranches la demi orange.
- Laver le romarin.
- Mélanger le tout avec 1 litre d'eau et laisser reposer toute la nuit au frigo
- Servir dans un verre, frais de préférence.

Eau infusée épicée clous de Girofle gingembre poivre

Ingredients

1. Pour 1 L d'eau :
 - 3 clous de girofle
 - 4 grains de poivres ou de baies roses
 - 3 cm de gingembre

Préparation

- Peler le gingembre et le couper en petits morceaux
- Ajouter les grains de poivre et les clous de girofle
- Mettre le tout à infuser avec l'eau durant 12h au minimum au frais

C'est prêt !

Eau infusée concombre citron menthe

Ingredients

Pour 1 L d'eau :

- un tiers de concombre non traité
 - ½ citron non traité
 - 4 branches de menthe

Préparation

- Nettoyer le concombre, le citron et la menthe
- Couper le concombre et le citron en rondelles
- Mettre le tout à infuser avec l'eau durant 12h au minimum au frais

Déguster frais



Eau infusée melon citron basilic ou menthe

Ingrédients

Pour 1L d'eau :

- 1/4 de melon charentais
- 1/2 citron
- 10 feuilles de basilic /10 feuilles de menthe

Préparation

- Couper et épéiner le melon et couper la chair en dés
- Laver les feuilles de basilic ou de menthe.
- Dans une carafe, incorporer les morceaux de melon, les feuilles de basilic ou de menthe et le jus du 1/2 citron.
- Mélanger et placer au frais pendant 12 heures minimum.

Servir bien frais.

Eau infusée pêche myrtille vanille romarin

Ingredients

- Pour 1 L d'eau :
- une poignée de myrtilles fraîches
- une demi pêche blanche ou jaune
 - - 1/2 gousse de vanille
 - 2 branches de romarin

Préparation

- Laver les myrtilles et les placer dans une carafe.
 - Laver la pêche et la couper en deux.
 - Oter le noyau puis couper la demi en quartiers.
- Ajouter la vanille et les branches de romarin. Remuer délicatement le tout.
 - Placer au réfrigérateur pendant 12 heures.

La pêche peut être remplacée par une nectarine.

Eau infusée pomme kiwi citron basilic

Ingredients

- Pour 1L d'eau :
- 1/2 pomme (acidulées type Boskoop)
- 1 kiwi
- 1/2 citron vert bio
- 2-3 feuilles de basilic

Préparation

- Laver la pomme, ôter le trognon et la couper en quartiers en gardant la peau. Déposer la pomme dans la cruche.
- Éplucher le kiwi et le couper en morceaux. Les déposer également dans la cruche.
- Laver le citron et râper le zeste dans la cruche . Puis, Couper la demi en rondelles et ôter les pépins.
- Ajouter les rondelles dans la cruche et les feuilles de basilic.
- Laisser reposer au frigo une nuit et servir frais

Eau infusée poire kiwi basilic

Ingredients

- Pour 1L d'eau :
 - 1/2 poire
 - 1 kiwi
 - 2-3 feuilles de basilic

Préparation

- Laver la poire, ôter le trognon et la couper en quartiers en gardant la peau. Déposer la poire dans la cruche.
- Éplucher le kiwi et le couper en morceaux. Les déposer également dans la cruche.
- Ajouter les feuilles de basilic préalablement lavées.
- Laisser reposer au frigo une nuit et servir frais

Eau infusée kiwi - citron et basilic

Ingredients

- Pour 1L d'eau :
 - 1 kiwi
 - Le jus d'un demi citron vert
 - quelques feuilles de basilic

Préparation

- Laver, éplucher et couper le kiwi en rondelles.
- Mettre les morceaux dans une carafe, ajouter le jus de citron et recouvrir d'eau.
- Ajouter quelques feuilles de basilic (5)
- Laisser reposer au frigo une nuit et servir frais

Eau infusée citron gingembre fenouil romarin

Ingredients

Pour 1L d'eau :

- 1/4 fenouil
- 1 citron (ou citron vert)
- 3 cm de gingembre frais
- 1 brin de romarin ou menthe au choix

Préparation

- Nettoyer le fenouil en enlevant les nervures extérieures, le laver et le couper très finement.
- Peler le gingembre et le trancher finement.
- Laver et presser la moitié du citron pour obtenir le jus et couper l'autre moitié en fines tranches sans enlever le zeste.
- Laver quelques brins de romarin (ou de menthe).
- Ajouter l'eau , mélanger et laisser reposer au frigo une nuit.
- Servir frais