

...

...

## Le saviez-vous ?

- La DETOX WATER nous vient tout droit des Etats-Unis.
- Un peu partout dans le monde, dans certains bars ou restaurants, on vous servira un verre d'eau aromatisée avant même que vous ayez passé commande !
- 

## Conseils :

- Ne dépasser jamais cinq ingrédients / cinq saveurs.
- Au moins un ingrédient doit avoir un pouvoir sucrant ou un goût sucré (il peut s'agir de gousse de vanille, de fruits naturellement sucrés, de miel, de sirop d'agave...).
- A petite dose consommée, vous pouvez opter pour de l'eau minérale gazeuse.
- Pour un effet drainant, laissez infuser du thé vert au cours de votre préparation.

**V**ous avez désormais toutes les cartes en main pour réaliser de nombreuses recettes d'eaux aromatisées, au gré de vos envies et des saisons.

Epatez vos amis, vos convives, vos enfants...

Goût, créativité, passion

●●● 17/09/2015 La Tribu, Toulouse

# ATELIER DU COCKTAIL

**V**OUS LIVRE SES RECETTES

**D'EAUX AROMATISEES ...**

●●● Ingrédients, vertus, méthodes, conservation, conseils.

## Méthodes et conseils de réalisation :

- Bien laver les fruits, herbes aromatiques...
- Utiliser une carafe, un saladier, un pot... ce que vous voulez !
- Ne pas peler les fruits (la plupart des vitamines et antioxydants sont présents dans leur peau).
- Préférez des fruits frais, de saison, des herbes fraîches, des épices de qualité.
- Choisissez l'eau minérale que vous souhaitez.
- Respecter un minimum d'une heure d'infusion au frais (n'oubliez pas le papier film alimentaire contre les odeurs du frigidaire !).

...

## Les Recettes

### Thym, gingembre, citron jaune, pomme Pour 1 Litre

Stimule le système immunitaire, aphrodisiaque, lutte contre les troubles respiratoires, déstocke les graisses.

- Un litre d'eau minérale
- Quatre branches de thym frais
- Six à huit lamelles fines de gingembre frais
- Un citron jaune coupé en rondelles
- Une pomme coupée en quartiers

### Fraise, basilic, vanille Pour 1 Litre

Tonique, digestive, dépurative et reminéralisante.

- Un litre d'eau minérale
- Huit fraises coupées en deux
- Une dizaine de feuilles de basilic
- Une demi-gousse de vanille

### Girofle, cannelle, orange, miel, cardamome, piment. Pour 1 Litre

Antibactérienne, anti-inflammatoire, vitaminé, digestive, combat les états grippaux,

- Un litre d'eau minérale
- Un bâton de cannelle
- Trois clous de girofle
- Cinq graines de cardamome écrasées
- Une orange coupée en fine lamelle
- Une cuillère à soupe de miel de fleurs
- Une cuillère à café de Piment d'Espelette AOP

...

## Idées Recettes

Concombre, citron vert, menthe, framboise.  
Lavande, thym, citron.  
Abricot, romarin, miel.  
Ananas, noix de coco.  
Melon, menthe, poivre.  
Cerise, verveine, piment, vanille.