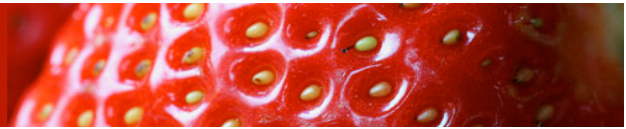





Conseils d'été



Quelques recettes de boissons pour varier






Drink soleil (Croqu'menus)

8 dl d'eau froide, 1 bouquet de feuille de mélisse, 4 rondelles de citron, glaçons

-  Laver les feuilles de mélisse et les mettre dans l'eau versée dans un pot
-  Ajouter les rondelles de citron et mettre au frais
-  Ajouter les glaçons juste avant de servir



Limonade citron maison (adaptée de www.la-recette-de-cuisine.com)

6 citrons non traités, 100 g de sucre, 700 ml d'eau, 1000 ml d'eau gazeuse

-  Porter à ébullition 200 ml d'eau avec le sucre et les zestes de 2 citrons
-  Laisser bouillir 5 minutes puis laisser refroidir ce sirop
-  Presser les citrons afin d'en extraire le jus et ajouter au sirop
-  Verser le tout dans un grand pot et ajouter 500 ml d'eau plate et 500 ml d'eau gazeuse (proportion à votre goût)
-  Avant de servir ajouter des glaçons et des rondelles de citrons

Punch d'Halloween

1 l de jus de pommes, ½ l d'eau, 4 cs de nectar de poire, 10 g de sucre vanillé, 1 bâton de cannelle, 300 g de potiron à chair bien fruitée, 2 pommes, 3 dl de jus d'orange

-  A l'aide d'une cuillère parisienne détailler la chair du potiron (petites billes) et couper les pommes en fines lamelles
-  Porter à ébullition le jus de pommes, l'eau, le nectar de poire, le sucre vanillé et le bâton de cannelle. Ajouter les boules de potiron

et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter encore les pommes et le jus d'orange puis laisser reposer 5 minutes

 Verser le punch dans des tasses et déguster bien chaud

Source : « *Tendance fruits et légumes* » éd. Fona