

VOS BOISSONS MAISON DE L'ÉTÉ !

En dehors des périodes de canicule, il n'est pas toujours simple de s'hydrater tout au long de la journée. Alors si le verre d'eau ne vous fait guère envie, vous pouvez vous tourner vers des boissons fraîches concoctées maison. Cerise sur le gâteau (ou dans le verre), elles peuvent aussi offrir des vertus santé !

Pour se rafraîchir en plein après-midi estival, vous pourriez être tenté d'ouvrir une bouteille d'eau aromatisée ou un jus de fruits du commerce. Mais ces produits souvent bien marketés sont rarement aussi innocents qu'ils y paraissent. Sucres cachés ou édulcorants, arômes artificiels et autres additifs, ce petit monde rend ces produits peu recommandables, en tout cas au quotidien. Rassurez-vous, vous pouvez en quelques minutes à peine vous préparer une eau aromatisée maison. Un brin de menthe verte, quelques feuilles de basilic, une branche de thym et selon votre imagination une rondelle d'agrumes ou de fruit de saison, et le tour est joué. Quelques heures de macération au réfrigérateur dans une bouteille en verre et votre eau sera délicatement parfumée. Pour plus de caractère, pressez légèrement les fruits avant de boire. Pour donner une jolie coloration à votre eau,

pensez à la mauve ou aux fleurs d'hibiscus. Outre une tonalité bleue, la première offrira des vertus adoucissantes et antibactériennes au niveau digestif ; la seconde, au goût acidulé, colorera l'eau en rouge tout en apportant de précieux antioxydants, vitamine C notamment.

Eau express

Autre option pour les plus pressés : les eaux florales. Produit secondaire obtenu lors de la distillation (procédé permettant d'obtenir les huiles essentielles), l'eau florale (ou hydrolat) ne présente aucune contre-indication et offre elle aussi des vertus thérapeutiques. À raison de 2 à 3 cuillères à soupe dans un demi-litre d'eau, l'hydrolat de verveine citronnée par exemple apaisera votre digestion, tandis que celui de fleur d'oranger ou de tilleul calmera les légères anxiétés. Le choix est vaste, mais préférez des qualités biologiques et conservez-les bien au frais.





Tisanes fraîches

Sachez tout de même qu'une macération à froid libère moins d'actifs – pas plus de 20 % – qu'une infusion avec une eau chaude. Vous pouvez donc aussi tout simplement préparer vos infusions et les laisser refroidir. Pour soulager l'un des maux féminins fréquents de l'été, les jambes lourdes, une infusion de feuilles de cassis, de vigne rouge et de verveine odorante pour son goût agréable pourra être consommée froide tout au long de la journée. Attention toutefois, malgré les fortes chaleurs, à ne pas boire glacé. Rappelons-nous d'ailleurs que dans le désert, les Touaregs boivent au contraire du thé chaud afin de favoriser la sudation et l'évacuation de la chaleur.

Texte : Claire Devilliers

Illustrations : Maud Peltier

les +
d'icéô
web

Retrouvez deux autres recettes de boissons fermentées à faire vous même :

→ **Le kéfir, un soda santé !**

→ **Ginger beer, la limonade qui booste !**

Rendez-vous sur iceo-magazine.fr



PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE AU PARC BERTIN

Les mardis 21,28 juillet
4,11,18,25 août à 15h.
Durée : 1h30



Tarif
5 €



Visite + initiation bien-être
pour un pur moment de déconnexion.

Infos et résas :

Douaisis Tourisme
contact@douaisis-tourisme.fr
reservation.douaisis-tourisme.fr
03 27 88 26 79

DOUAISIS
TOURISME

