

2 citrons
20 feuilles de menthe



3 pêches et une
quinzaine de feuilles de
basilic



1 orange et 200 g de
myrtilles



1 pamplemousse et un
bouquet de romarin



BOISSONS AROMATISÉES MAISON POUR 1 LITRE À 2 LITRES DE BOISSONS

RECETTE DU DIMANCHE

- *Pour réaliser une eau aromatisée, il faut une grande carafe et un réfrigérateur, ainsi qu'un temps de pause de minimum 3 à 4 h pour que les arômes se diffusent.*
- *Laver les fruits ou les légumes, les couper en lamelles ou en morceaux, puis les introduire dans la carafe avec les herbes aromatiques pour laisser leurs arômes se diffuser dans l'eau.*

Cette recette vous a plu ? Retrouvez mes recettes saines et légères et mes menus dans ma boutique en ligne / veroniquemorin-dieteticienne.fr

VÉRONIQUE MORIN
DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE

