



Recettes pour des boissons estivales vivifiantes

Rêve d'été

Avec la tisane «Rêve d'été», le rafraîchissement est garanti. C'est une excellente alternative au thé froid! Vous y trouverez entre autres menthe, mélisse, souci et verveine.

Préparation: utilisez 1-2 cs de tisane par litre d'eau. Versez l'eau bouillante sur le mélange d'herbes et laissez infuser pendant 5-10 minutes. Dès que la tisane est froide, ajoutez-y des feuilles de menthe fraîche et des rondelles de citron. De quoi réjouir aussi bien les papilles que les pupilles...

Tisane fleurie

Douce et fruitée, la «tisane fleurie» est composée de boutons de rose, de citronnelle et de pâquerettes.

Préparation: versez de l'eau pétillante sur le mélange (quantité selon vos goûts) et laissez infuser pendant au moins 5 minutes. Pour agrémenter cette boisson, utilisez des framboises, des myrtilles ou des fraises – fraîches ou séchées.

Fruits enchantés

C'est une tisane qui a les faveurs des enfants en raison de son parfum fruité. Elle contient des dés de papaye, des groseilles, du cassis, des myrtilles et des baies de sureau. Sa couleur rouge vient, elle, des fleurs d'hibiscus.

Préparation: utilisez 1 cc de tisane par tasse. Versez l'eau bouillante et laissez infuser pendant 5-10 minutes. La cerise sur le gâteau? Ajoutez-y des fruits rouges, frais ou secs.

Epices de la vie

Mettez un peu de feu dans votre vie grâce à cette tisane parfumée au gingembre et au citron.

Préparation: vous trouverez de la tisane gingembre-citron en droguerie, en sachet, mais vous pouvez aussi la préparer avec du gingembre frais. Epluchez le gingembre, puis versez l'eau chaude sur quelques tranches fines de gingembre. Ajoutez-y quelques feuilles de menthe fraîche et des morceaux de citron et ce sera la boisson tonifiante par excellence.