

Boissons d'été vivifiantes: un

Tranches de citron vert, fruits rouges et glaçons: les ingrédients d'un bon cocktail, certes, mais de quoi mettre aussi un peu de fantaisie dans les tisanes. Voici comment préparer des boissons estivales répondant aux doux noms de «tisane fleurie» ou «rêve d'été».

C'est l'été: honneur aux frappés au chocolat, milk-shakes à la banane et autres boissons sucrées. Mais il y a d'autres moyens de se rafraîchir, plus sains, plus créatifs et moins néfastes pour les dents. Des boissons au goût délicieux pour vous désaltérer sans que votre silhouette en pâtisse. Après une journée chaude et fatigante, les tisanes aux herbes sont une solution optimale pour refaire le plein d'énergie. Choisissez un mélange d'herbes dans votre droguerie, puis garnissez votre boisson de

fruits, de baies et de glaçons aux formes rigolotes. Enthousiasme garanti, même chez les enfants!

Rien de bien sorcier côté préparatifs, comme le souligne **Monika Wegmüller**, à la tête de la droguerie Dropa d'Ittigen (BE): «Une dizaine de minutes suffisent à les préparer.»

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.

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...

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

Et si vous faites partie de ceux qui pensent que les tisanes, c'est vieillot, eh bien détrompez-vous! La droguiste va vous prouver le contraire avec cinq idées de boissons originales.

Pétillantes et peu caloriques: des tisanes agrémentées de fruits frais et de glaçons multicolores sont délicieuses.



souffle d'air frais

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.

Des glaçons qui donnent du pep

Pour que la tisane refroidisse rapidement, vous pouvez ajouter de l'eau froide dans une carafe remplie aux trois quarts. Pour un effet pétillant, Monika Wegmüller recommande l'eau minérale. Et pour ajouter une touche joyeuse, la droguiste a un dernier tour dans son sac: «Les glaçons avec à l'intérieur des fruits rouges, des fleurs ou des feuilles comestibles. Les enfants aiment tout particulièrement, et les adultes seront aussi sous le charme.»

Pour que les glaçons conservent leur couleur transparente, au moment de la préparation, il faut faire bouillir l'eau avant de la laisser tiédir et de la verser dans le bac à glaçons. Vous réduirez ainsi la quantité de gaz présents dans l'eau, tout en éliminant les bactéries. Ceci est particulièrement important à l'étranger, où l'eau du robinet est parfois dangereuse pour la santé.

Délicieusement doux

Si vous aimez sucrer votre thé froid fait maison, ajoutez-y de la stévia, cet édulcorant naturel et végétal. Contrairement au sucre, avec la stévia, aucun apport de calories.

Il en va tout autrement avec les boissons sucrées habituelles. En été, les boissons genre Fanta, Rivella & Cie ont le vent en poupe. Sachez cependant qu'un litre de

coca-cola contient 23 morceaux de sucre, soit pas moins de 450 calories. D'après la Société suisse de nutrition (SSN), cela correspond à deux à trois tranches de pain accompagnées de fromage et de légumes. Les boissons sucrées doivent donc être consommées avec modération. «En revanche, les tisanes sans sucre, c'est à volonté», souligne Monika Wegmüller.

L'eau de coco est à la mode

Il est maintenant possible de faire pénétrer les vacances à la plage chez soi. De nombreuses drogueries vendent de l'eau de coco en brique. C'est sain et excellent pour étancher la soif. Le jus de noix de coco vertes pas encore mûres est très riche en vitamines, en sels minéraux, en antioxydants, en acides aminés, en enzymes et en substances végétales secondaires. L'eau de coco aide contre le dessèchement, elle est hydratante.

Steffi Schlüchter, nutritionniste diplômée HES à la Société suisse de nutrition (SSN), explique ce qu'est l'eau de coco: «C'est un liquide légèrement laiteux qu'il ne faut pas confondre avec le lait de coco. Elle est récoltée dans les noix de coco vertes pas encore mûres alors que le lait de coco vient de la chair blanche des noix de coco brunes mûres». A noter que la graisse de coco était pendant longtemps considérée comme malsaine et donc proscrite. Mais des études ont montré qu'elle peut influencer positivement le métabolisme des graisses malgré les acides gras saturés.

Beaucoup d'eau, peu de calories

L'eau de coco contient peu de calories. Idéal pour maigrir, alors? «Non», explique Steffi Schlüchter. «Il n'existe pas d'aliments qui font maigrir! C'est une illusion. L'eau de coco contient 19 kilocalories par 100 grammes. Soit la moitié des boissons sucrées ou des jus de fruits. Il faut malgré tout déguster l'eau de coco avec modération. Steffi Schlüchter: «La Société suisse de nutrition recommande de boire au maximum deux à trois décilitres de boissons pauvres en calories par jour.»

Texte: Vanessa Naef, Bettina Epper / trad: dg
Photos: Corinne Futterlieb, Flavia Trachsel, fotolia.com



Quand le chaud ne vous laisse pas de glace

Thé de bambou, thé blanc, tisanes médicinales... Le thé a d'infinies facettes. Découvrez-en quelques-unes sur vitagate.ch – la plate-forme de santé en ligne.

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres



vitagate.ch
Un clic quotidien pour votre santé.

 vitagate.ch – la plate-forme de santé des drogueries suisses sur internet