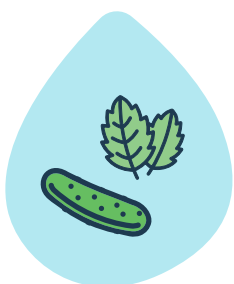


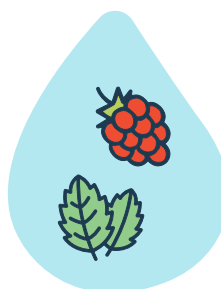
# 10 EAUX NATURELLEMENT ALLÉCHANTES !

Parfumer l'eau naturellement permet d'obtenir une grande variété de boissons saines pour satisfaire les papilles. Découvre ces mélanges gagnants ou crée les tiens !



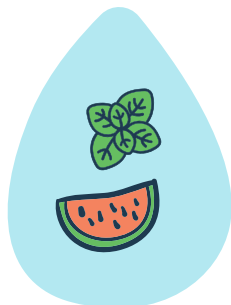
## CLASSIQUE

Concombre et menthe



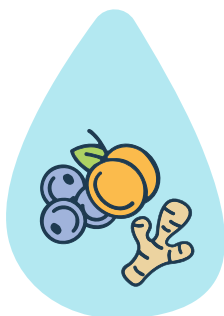
## RAFRAÎCHISSANTE

Framboise et menthe



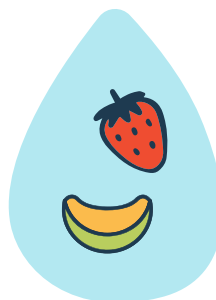
## POPULAIRE

Melon d'eau et basilic



## TONIFIANTE

Bleuet, pêche et gingembre



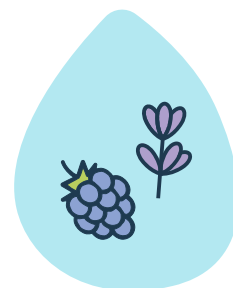
## ENSOLEILLÉE

Mangue et fraise



## FRUITÉE

Ananas, fraise, kiwi et basilic



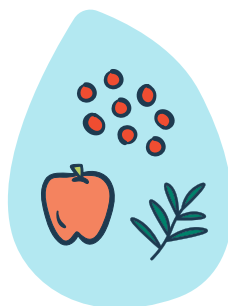
## DÉSALTÉRANTE

Mûre et lavande



## EXOTIQUE

Lithchi et framboise



## PARFUMÉE

Pomme, canneberge et romarin



## ÉPICÉE

Poire asiatique, bâtonnet de cannelle, gingembre et gousse de vanille

## ÉTAPES DE PRÉPARATION :

---

- 1 Couper les fruits et légumes en morceaux ou en tranches et les déposer dans un pichet. Selon l'intensité voulue, prévoir environ 125 g de fruits et légumes par portion de 500 mL à 1 litre d'eau.
- 2 Ajouter les autres ingrédients au goût.
- 3 À l'aide d'une cuillère de bois, écraser les ingrédients dans le fond de votre pichet.
- 4 Ajouter de la glace dans le pichet.
- 5 Remplir le pichet d'eau plate ou pétillante.

### CONSEILS :

- Pour une eau plus goûteuse, il suffit de la préparer quelques heures à l'avance afin d'y laisser macérer les ingrédients.
- Plus la taille des ingrédients est fine, plus ils dégagent rapidement leur saveur.

Limiter l'ajout d'agrumes dans l'eau, car elles peuvent nuire à la santé des dents, plus particulièrement chez les jeunes dont l'émail est plus fragile.

