



CENTRE HOSPITALIER D'ABBEVILLE

43 rue de l'Isle
80142 ABBEVILLE
Tél. 03.22.25.52.00
www.ch-abbeville.fr

RECETTES D'EAUX AROMATISÉES

Nos recettes express d'eaux aromatisées :

Comme pour toutes les recettes, **les quantités sont données à titre indicatif** ! Il n'y a pas de règles et rien ne vous empêche de mettre un peu plus de tel fruit et un peu moins de l'autre selon vos goûts.

La préparation est toujours la même !

Il vous suffit de placer vos herbes aromatiques et vos fruits et légumes découpés dans un pichet d'eau et de laisser reposer votre boisson entre **2 heures et toute une nuit** pour que les arômes aient le temps de bien imprégner l'eau.

Plus vous laissez infuser, plus les saveurs seront intenses, alors ne soyez pas trop pressé(e) !

Ajoutez ensuite **quelques glaçons** avant de servir et dégustez à n'importe quel moment de la journée !

Pour conserver tous les bienfaits de votre eau aromatisée, évitez de la laisser à température ambiante plus de 5h de suite.

Conservez-la au réfrigérateur dans une bouteille fermée et consommez-la dans les 2 jours qui suivent sa réalisation.



L'eau aromatisée menthe, citron et concombre :

Les ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 1/2 citron jaune bio coupé en rondelles
- 5 ou 6 rondelles de concombre
- 2 branches de menthe verte



L'eau aromatisée fraise, citron vert et basilic :

Les ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 1 citron vert bio coupé en rondelles
- 4 ou 5 fraises coupées en quartier
- 2 branches de basilic

L'eau aromatisée abricot et lavande :

Les ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 2 ou 3 abricots dénoyautés et coupés en rondelles
- 7 ou 8 brins de lavande bio

L'eau détox aromatisée au pamplemousse et au romarin :

Les ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 1 pamplemousse rose coupé en tranches
- 2 brins de romarin bio frais



L'eau aromatisée aux pêches et au thym :

Les ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 1 grosse pêche ou 2 petites coupées en morceaux
- 2 brins de thym bio frais
- **Facultatif** : ½ citron jaune bio coupé en rondelles pour relever le goût



L'eau aromatisée concombre et grenade :

Cette eau aromatisée est un peu plus longue que les autres à réaliser (rapport au temps de récolte des grains de grenade). Cependant, l'effet visuel est assez hypnotique et cette boisson est terriblement addictive, surtout quand vient le moment de croquer les grains de grenade et les rondelles de concombre !

Les ingrédients :

- 1 litre d'eau
- ½ concombre coupé en rondelles
- ½ grenade

L'eau aromatisée menthe et framboise :

Les ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 10 framboises
- 3 brins de menthe

L'eau citronnée aux framboises :

Les ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 1 citron vert bio coupé en rondelles
- 7 ou 8 framboises



L'eau détox aux agrumes :

Les ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 1/2 pampleousse rose coupé en tranches
- 1/2 orange coupée en tranches
- 1/2 citron jaune coupé en tranches



L'eau détox concombre, menthe et gingembre :

Les ingrédients :

- 1 litre d'eau
- ½ concombre coupé en rondelles
- 1 morceau de gingembre frais pelé et râpé
- 2 brins de menthe

L'eau aromatisée "pot pourri"

Les ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 1 tranche de melon coupée en morceaux
- 2 ou 3 grappes de groseilles rouges
- ½ citron jaune coupé en tranches
- 1 brin de romarin frais
- 2 ou 3 feuilles de sauge fraîches



Comment créer sa propre recette d'eau aromatisée ?

L'eau aromatisée est une boisson tellement simple à réaliser qu'il est possible de la **décliner de mille et une façons !**

La base liquide :

- L'eau plate du robinet ou en bouteille, cependant rien ne vous empêche de tester une **variante à base d'eau minérale, gazeuse ou pétillante** (San Pellegrino, Perrier, Badoit ou autres). Le résultat n'en sera que plus original !

- Il vous est également possible de faire infuser **quelques feuilles ou sachets de thé** dans votre pichet avant de rajouter vos fruits et vos herbes aromatiques.

À ce moment-là votre boisson se rapprochera plus du thé glacé ou de l'infusion que de l'eau fruité.

- Les eaux aromatisées en bouteille (de type Évian ou Volvic).



Les fruits et les légumes :

De ce côté-là, vous avez le champ libre et si possible **de saison**.

Et vous avez même le droit de **manger les fruits une fois votre boisson terminée**.

Si vous comptez utiliser la chair ET la peau ou l'écorce de vos fruits et légumes dans votre recette d'eau aromatisée, **choisissez-les bio**, car une grande partie des pesticides et autres produits chimiques se concentrent dans la peau des fruits et des légumes.



Les herbes aromatiques :

De ce côté-là aussi, vous avez le champ libre et si possible **de saison**.

Veillez tout de même à choisir des aromates dont vous connaissez et appréciez le goût et choisissez toujours des herbes fraîches : la saveur de votre eau aromatisée n'en sera que meilleure.

Ex : Romarin, thym, basilic, menthe, coriandre...

Une petite envie sucrée ?

Si le goût des agrumes seuls vous semble trop fort ou si vous souhaitez simplement ajouter **une note de douceur** à votre eau aromatisée, c'est tout à fait possible !

Une eau aromatisée légèrement sucrée, est tout aussi agréable, si elle est consommée avec modération.

Un peu de sucre, une cuillère de miel, du sirop d'agave ou de la stévia, choisissez votre "sucre" selon vos goûts tant que la quantité reste maîtrisée.



À vous de jouer !

Si vous êtes sages, on vous proposera peut-être prochainement **une sélection de cocktails à base d'ingrédients naturels** et faciles à réaliser pour pimenter vos soirées d'été !

Et si vous avez d'autres recettes d'eaux aromatisées, partagez-les-nous en commentaire, on se fera un plaisir de les goûter et de les relayer !

En attendant, prenez soin de vous, **n'oubliez pas de bien vous hydrater !**



Combinaisons d'eau infusée

Booste le système immunitaire - Aide à la digestion



Détox - Anti-inflammatoire



Contrôle le poids et le taux de sucre



Baisse la pression sanguine (artérielle)



Améliore le métabolisme



Riche en vitamines - Antioxydants



DIY : 3 recettes d'eaux infusées

Voici quelques suggestions de recettes d'eaux infusées à l'eau filtrée

Rafrâchissante : citron, menthe et concombre



Les + : rafraîchissante et détox !

La recette : découpez quelques tranches de concombre, des rondelles de citron vert et quelques feuilles de menthes, puis déposez le tout dans votre récipient rempli d'eau filtrée. Laissez reposer quelques heures au réfrigérateur.

Vitaminée : orange, framboises et ananas



Les + : vitaminée et peps

La recette : découpez une dizaine de tranches d'orange, une poignée de framboises et quelques morceaux d'ananas, puis placez les ingrédients dans votre récipient rempli d'eau filtrée. Laissez reposer plusieurs heures au réfrigérateur puis consommez sans modération !

Diététique : gingembre et citron vert



Les + : diététique et énergisante

La recette : découpez une douzaine de tranches de gingembre et un demi citron vert. Plongez le tout dans votre récipient rempli d'eau filtrée, puis déposez-le au réfrigérateur quelques heures avant de consommer la boisson.

Conseil : vous pouvez laisser infuser quelques heures (saveurs subtiles) ou toute une nuit (saveurs plus prononcées), en fonction du goût que vous souhaitez obtenir !