

Eau aromatisée - Fraises / citron vert


Pour 4 personnes

Ingrédients :

- **1 barquette de fraises**
- **2 citrons verts**
- **Sirop de pamplemousse**
- **1 sucre roux**

Recette :

- 1)** Dans une cruche : ajouter du sirop de pamplemousse, puis un citron vert en rondelles et le jus d'un citron et les fraises coupées en morceaux
- 2)** Rectifier le gout avec un sucre roux
- 3)** Laisser infuser au réfrigérateur toute la nuit et couvrir par un cellophane.

Eva Loncarevic-Diététicienne  06.02.09.78.77

Eau aromatisée - Pêche / pamplemousse

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- **2 pêches blanches**
- **½ pamplemousse rose**
- **Sirop de myrtilles**
- **1 sucre roux**

Recette :

- 1)** Dans une cruche : ajouter du sirop de myrtille, puis la moitié d'un pamplemousse coupé en morceaux et puis le jus qu'il reste. Ajouter ensuite la pêche en morceaux.
- 2)** Rectifier le gout avec un sucre roux
- 3)** Laisser infuser au réfrigérateur toute la nuit et couvrir par un cellophane.