

Les eaux fleuries

FRAMBOISE, VANILLE ET PÉTALE DE ROSE

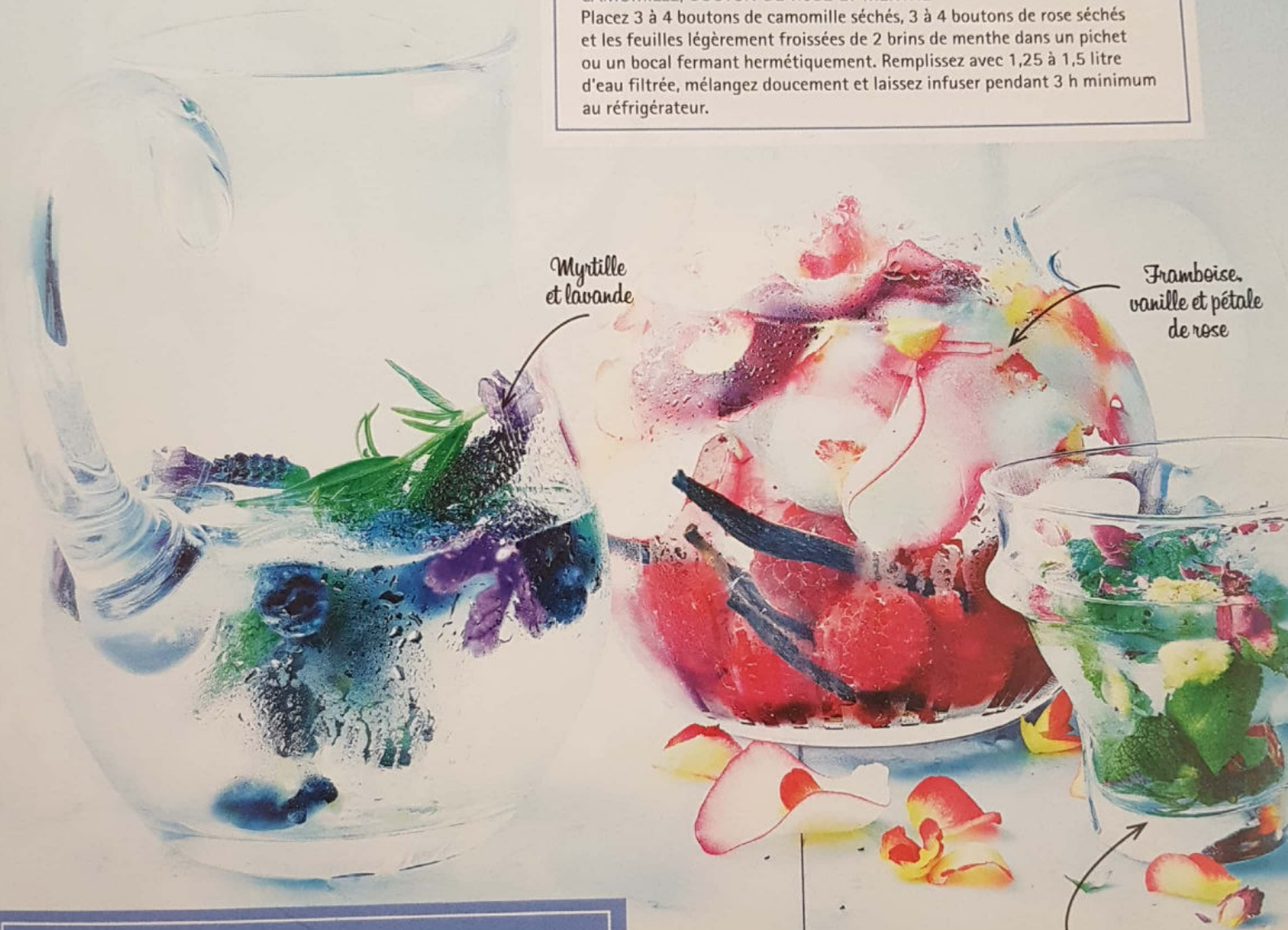
Fendez 1 gousse de vanille en deux et grattez-la avec la pointe d'un couteau. Placez 1 dizaine de framboises bio, la gousse et les graines de vanille dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement. Ajoutez 7 à 8 pétales de rose alimentaire ou bio. Remplissez avec 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée, mélangez doucement et laissez infuser au réfrigérateur de 15 min à 24 h.

MYRTILLE ET LAVANDE

Écrasez légèrement 100 g de myrtilles bio fraîches et placez-les au fond d'un pichet ou d'un bocal fermant hermétiquement. Ajoutez 2 brins de lavande bio ou non traitée. Versez 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée, mélangez doucement et laissez infuser au réfrigérateur de 15 min à 24 h.

CAMOMILLE, BOUTON DE ROSE ET MENTHE

Placez 3 à 4 boutons de camomille séchés, 3 à 4 boutons de rose séchés et les feuilles légèrement froissées de 2 brins de menthe dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement. Remplissez avec 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée, mélangez doucement et laissez infuser pendant 3 h minimum au réfrigérateur.



BON À SAVOIR

Utilisez des récipients (pichets ou bocaux fermant hermétiquement) d'une contenance de 1,25 à 1,5 litre. Utilisez de l'eau filtrée, mais pas d'eau minérale. Vous pouvez écraser légèrement les fruits et les légumes et froisser les herbes pour en extraire les essences. Adaptez les quantités de fruits, de légumes et d'herbes selon votre goût. Plus le temps d'infusion sera long, plus la saveur sera intense. Les eaux parfumées peuvent se conserver jusqu'à 3 jours au réfrigérateur mais il est préférable de les consommer dans la journée. Vous pouvez croquer les fruits et légumes infusés ou les utiliser dans la confection de smoothies.