Pour une eau pas plate!

Par: Émilie Gabias

Avec la belle saison qui commence, on ne vous dira jamais assez qu'il est important de bien s'hydrater tout au long de la journée. Pour ajouter un air d'été à votre eau sans ajouter de sucre, tournez-vous vers les fines herbes. Elles ne servent pas qu'à cuisiner : elles peuvent aromatiser l'eau du robinet et la transformer en une boisson désaltérante et goûteuse.

Voici 5 fines herbes à utiliser sans modération dans votre eau :

Le basilic

/mjardiner /m.jardiner
Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00

Parce qu'on en mettrait partout! Ajoutez quelques feuilles de basilic dans votre eau et déposez avec celui-ci quelques canneberges ou des fraises. Et voilà une eau rafraichissante!

La menthe

Pour une eau vivifiante, quelques feuilles de menthe (variété au choix) et quelques tranches de pomme verte.

La citronnelle

mjardiner.com

/mjardiner /m.jardiner

Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00

Très utilisée dans la cuisine asiatique, elle peut aussi ajouter du goût à votre eau. Quelques tiges de citronnelle et quelques tranches de concombre vous promettront une eau très rafraichissante.

La lavande

Pour une eau plus florale, ajoutez-y quelques fleurs de lavande. Pourquoi ne pas y déposer quelques bleuets pour la couleur?

Le stevia

mjardiner.com
/mjardiner /m.jardiner
Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00

Pour l'amateur de sucré, écrasez quelques feuilles de stevia pour les laisser dans l'eau. Puisque ses feuilles ont un pouvoir sucrant plus grand que le sucre, votre eau aura changé de goût après quelques heures au frais.

Comment faire :

Pour aromatiser votre eau, déposez les ingrédients au choix dans environ 500 ml (2 tasses) d'eau. Laissez au réfrigérateur quelques heures et dégustez votre eau aromatisée bien fraiche.

Pour d'autres découvertes

Vous pouvez aussi utiliser les **fleurs de bourrache** pour agrémenter votre eau ou vos cocktails. Leur goût s'approche de celui du concombre, frais et subtil.

Envie d'un **gin tonic** (on peut se gâter parfois!)? Ajoutez une petite branche de romarin pour agrémenter votre boisson d'une touche forestière.

Vous pouvez aussi congeler de l'eau pour faire des **glaçons en y déposant des fleurs comestibles** : elles ajouteront

de la couleur à votre eau ou n’importe quelle autre boisson. Capucines, bourraches, soucis, monardes, pensées ou tagètes donneront un air festif à votre eau aromatisée.

À la recherche d’une **alternative aux pailles de plastique ou de carton**? Les tiges de la livèche sont creuses et peuvent très bien faire office de paille pour toutes sortes de boissons. Elles seront ensuite mangées ou compostées.

Votre potager ou vos plates-bandes regorgent d’ingrédients potentiels pour rafraichir votre été!

Émilie Gabias

/mjardiner /m.jardiner
Suivez nos Facebook live tous les samedis d’été à 9h00