

# Donnez du peps à votre eau!

Autor(en): **Santos, Barbara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions**

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 92

PDF erstellt am: **25.04.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-830391>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Donnez du peps à votre eau !

Adieu les sodas et les jus industriels! Grâce aux eaux fruitées faites maison, on prend du plaisir à s'hydrater, mais sans les kilos. Dix recettes sélectionnées pour vous.

C'est la tendance du moment: les eaux fruitées faites maison. Aussi appelées «detox water» ou eaux aromatisées, ces breuvages consistent simplement à mélanger des fruits frais à de l'eau pour obtenir une infusion désaltérante.

Tout droit venu des Etats-Unis, le concept séduit, car il allie hydratation et plaisir gustatif, et cela sans excès de calories: «Avec les fruits, la quantité de sucre qui passe dans l'eau est très faible. C'est donc une très bonne alternative aux sodas. A condition, bien sûr, de ne pas ajouter

du sucre à son mélange», explique Stéphanie Hochstrasser, responsable de Nutrinfo, plateforme d'information nutritionnelle.

Pour réaliser une eau aromatisée, rien de plus simple: lavez vos fruits, mettez-les dans une carafe d'eau plate ou pétillante, ajoutez-y des herbes aromatiques si cela vous plaît, et laissez reposer quelques heures au réfrigérateur pour que l'eau s'imprègne du goût. Il ne vous reste plus qu'à déguster!

BARBARA SANTOS

## 10 RECETTES À CONCOCTER CHEZ SOI

### Escapade gourmande

Des framboises entières, des morceaux d'abricot et de la menthe fraîche.

### Façon dessert

Des tranches de pomme et un bâton de cannelle... comme pour un bon gâteau.

### L'acidulée

Des morceaux de pomme Granny et quelques rondelles de citron vert.

### Vague de fraîcheur

Des rondelles de concombre, des tranches de pomme rouge et des branches de basilic.

### L'antioxydante

De la pulpe de grenade et quelques branches de romarin.

### En rouge et vert

Des petites fraises coupées en deux et des tranches de kiwi sans la peau.

### Le super trio

Des myrtilles entières, des rondelles d'orange et des feuilles de menthe.

### Le plein de soleil

Des morceaux de pastèque et de melon avec quelques fines tranches de gingembre.

### En délicatesse

Des mûres entières et quelques feuilles de sauge. Simple mais efficace!

### Une pêche d'enfer!

Quartiers de pêche, rondelles de citron et quelques brins de thym.