



## Recettes d'eaux aromatisées

**#eaux-parfumées #detox-water**

Personne n'a échappé à la mode des détox-water censée purifier l'organisme etc. etc...  
Efficaces ou pas, c'est beau, bon et rafraîchissant.  
A consommer sans modération, avec délectation.

Voici les recettes sélectionnées par Pépité Paris pour vous, rien que pour vous !

Idéalement à préparer le matin pour le soir, ou même la veille pour le lendemain. Se conserve 3-4 jours.

### **Le truc en plus : customiser ses glaçons**

Mettre de l'eau dans son moule à glaçons et ajouter dans chaque case une framboise, ou une myrtille, ou une feuille de menthe...

### **Eau parfumée citron menthe**

#### **Ingrédients pour 1L**

1 petit bouquet de menthe  
3 citrons bio  
1l d'eau  
des glaçons

#### **Préparation**

Rincer les citrons puis les couper en quartier.  
Rincer les feuilles de menthe.  
Dans une carafe, mettre les quartiers de citron et les feuilles de menthe.  
Ecraser un peu le tout avec un pilon.  
Verser par-dessus l'eau et réserver au frais au moins 1h.  
Au moment de servir ajouter les glaçons puis verser dans de grands verres.



source : <http://www.ptitecuisinedepauline.com>

## Eau façon mojito : eau parfumée au citron vert et à la menthe

### Ingrédients

1 litre d'eau filtrée  
1 citron vert non traité  
5 branches de menthe

### Préparation

Laver le citron et rincer délicatement la menthe. Couper le citron en rondelles de 4 mm d'épaisseur environ.

Passer les tranches de citron dans le goulot de la bouteille et déposer la menthe également. Remplir la bouteille avec l'eau filtrée.

Placer au réfrigérateur et boire autant de fois que l'on veut.



### Notes

*On peut "réutiliser" le mélange menthe et citron pour 3 boissons grand maximum. Lorsque les feuilles de menthe deviennent marrons, il faut les changer. Il ne faut pas trop laisser infuser car sinon l'amertume de l'écorce se fait sentir.*

## Eaux fruitée rose

### Ingrédients

1 litre d'eau filtrée  
8 framboises  
8 grains de cassis si possible  
4 feuilles de menthe

### Préparation

Passez les fruits sous l'eau rapidement ainsi que les feuilles de menthe.

Mettez le tout dans une cruche et recouvrez d'eau fraîche.

Placez au frigo quelques heures, voir une nuit et dégustez avec une paille recyclable.



Source : <http://pause-nature.over-blog.com>

## Eau fruitée orange

### Ingrédients

- 1 litre d'eau filtrée
- 1/2 pêche plate
- 1/2 abricot
- 1 petite branche de romarin frais

### Préparation

Epluchez et coupez en petites tranches la pêche et l'abricot et mettez-les dans la carafe avec le romarin. Recouvrez d'eau fraîche et placez au frigo jusqu'au lendemain.



Source : <http://pause-nature.over-blog.com>

## Eau parfumée fraise / menthe

### Ingrédients

- 1 litre d'eau filtrée
- Quelques fraises coupées en tranche
- Quelques feuilles de menthe lavées
- le jus d'un citron vert bio

### Préparation

Versez l'eau dans une carafe. Pressez le citron vert et ajoutez-le, remuez à l'aide d'un couteau ou d'une baguette. Ajoutez les feuilles de menthe et les fraises lavées et coupées. Réservez au frais.



source : <http://cuisinedamour.unblog.fr/>

## Detox water pastèque et basilic

### Ingrédients

- 1 litre d'eau filtrée
- 1/2 pastèque
- 4-5 feuilles de basilic

### Préparation

Découper les ingrédients et les déposer au fond du bocal.  
Recouvrir avec de l'eau et des glaçons et laisser "infuser" une vingtaine de minutes.

source : <http://marieclaire.fr>

### Detox water fraise framboise citron menthe

#### Ingrédients

1 litre d'eau filtrée  
quelques fraises framboises  
1 rondelle de citron non traité  
quelques feuilles de menthe fraîche

#### Préparation

Ajouter l'eau et les glaçons, laisser macérer et déguster bien frais.



source : <http://marieclaire.fr>

### Detox water abricot et framboises

#### Ingrédients

1 litre d'eau filtrée ou de l'eau pétillante  
4 abricots  
1 poignée de framboises

#### Préparation

Couper les abricots et les déposer dans le fond de la cruche, avec les framboises.  
Attention, ne pas laisser macérer trop longtemps, sous peine d'altérer les herbes fraîches.  
Deux heures suffisent à parfumer l'eau.

source : <http://marieclaire.fr>

### Ensoleiller son eau (citron x pamplemousse)

Découper des quartiers de citron et de pamplemousse.  
Puis râper quelques zestes de ces agrumes au-dessus de son verre pour apporter une touche d'amertume.

source : [cosmopolitan.fr](http://cosmopolitan.fr)

## Detox water au citron vert et pomme granny

### Ingrédients

1 litre d'eau filtrée  
1 pomme granny  
1 citron vert non traité

### Préparation

Couper la pomme en fines tranches et le citron vert en rondelles.

Pour un goût prononcé, laisser infuser toute la nuit.

source : <http://marieclaire.fr>



## Detox water au concombre et au citron vert

### Ingrédients

1 litre d'eau filtrée  
quelques tranches (fines) de concombre  
½ citron vert

### Préparation

Quelques tranches, fines, de concombre, des rondelles de citron vert (une moitié suffit) et deux ou trois feuilles de menthe fraîche suffisent.

source : <http://marieclaire.fr>

## Detox water pamplemousse romarin

### Ingrédients

1 litre d'eau filtrée ou de l'eau pétillante  
¼ de pamplemousse  
1-2 branches de romarin

### Préparation

Déposer des quartiers de pamplemousse, et les mettre dans la carafe avec les branches de romarin.

source : <https://docteurbonnebouffe.com/>

