

THÉ GLACÉ CONCOMBRE, CITRON & BASILIC



Pour 1L de thé glacé | Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson | Repos au frais : 12h

Eau à température ambiante 1L
4 sachets de thé vert (ou en vrac) = 10 à 15g
1/2 concombre = 250g • 1 beau citron jaune
1 petite poignée de basilic frais • 1 belle cuillère à soupe de miel
Les quantités (fruits/légumes, herbes, miel) varient selon vos goûts.



1. Laver le concombre, garder la peau et le découper en **fines rondelles**.

2. Laver le citron et le découper en **fines rondelles**.

3. **Laver** le basilic frais.



4. Dans un **pichet** : déposer les rondelles de concombre et de citron, les feuilles de basilic, verser le miel et ajouter les sachets de thé vert.



5. **Verser** l'eau à température ambiante, **mélanger délicatement** à l'aide d'une grande cuillère ou d'une spatule en bois.



6. Réserver **au frais au moins 12h**.

7. **Filter** pour retirer les légumes/le basilic/les sachets (facultatif) et servir.

CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- + de recettes de thés glacés, smoothies & cocktails sur mon blog ici !
- Varier les **fruits et légumes** selon vos goûts et les saisons.
- Pour le choix des **herbes aromatiques** : basilic, menthe, sauge, laurier, thym, romarin...
- L'**infusion** se fait à froid et le temps de repos est primordial pour un thé glacé savoureux.
- **Conservation** 2 jours au frais pour préserver au maximum les saveurs et les bienfaits nutritionnels.

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr

Recette en vidéo

