

THÉ GLACÉ MANGUE & PASSION



Recettes100faim.fr

Pour 1 L de thé glacé | Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson | Repos au frais : 6 à 12h

1L d'eau à température ambiante • 3 à 4 sachets de thé vert = 20g
1 beau citron jaune (jus) + 1/2 citron jaune pour la déco
1 petite poignée de menthe
1/2 mangue (150 à 200g de chair) • 1 à 2 fruits de la passion



1. Couper un citron jaune en 2 et le **presser** pour récupérer le jus.

2. Découper 1/2 citron jaune en rondelles pour la décoration.

3. Retirer la peau de la mangue et la découper en petits **cubes**.



4. Découper les fruits de la passion en 2 pour récupérer la **pulpe**.

5. Dans un **pichet** : déposer les rondelles et le jus de citron, les morceaux de fruits (mangue et passion), les feuilles de menthe et les sachets de thé.



6. **Verser** l'eau à température ambiante, mélanger doucement et réserver **au frais entre 6 à 12h**.



7. Une fois que le thé est bien infusé, le filtrer pour retirer les sachets de thé et les morceaux de fruits. Conservation au frais environ 2j.

CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- + de [recettes de thés glacés ici](#) ✨
- Pour un thé glacé réussi, privilégier des fruits frais et de **saison**, une **infusion à froid** et un **repos** au frais au moins 6h.
- On peut ajouter du miel dans un thé glacé. La mangue et les fruits de la passion sont déjà assez sucrés, c'est pourquoi je n'ajoute pas de miel.

Recette en vidéo



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

