

CITRONNADE

Recettes100faim.fr

Pour 1 L de boisson | Préparation : 10 minutes | Repos au frais : 1h

1L d'eau à température ambiante
3 citrons jaunes = 100 mL de jus
Sirop de sucre de canne 40 mL
1 belle branche de menthe



1. **Presser** les citron pour récupérer le jus.
2. Dans un **pichet** : **verser** d'abord le jus de citron jaune, le sirop de sucre de canne, déposer les branches de menthe et verser l'eau.
3. **Mélanger** à la cuillère ou à la spatule et réserver **au frais au moins 1h** avant de servir.
4. **Conservation** environ 2 jours au frais. Si les branches de menthe commencent à noircir, les retirer.

Conseils & astuces de diététicienne :

- Pour une citronnade réussie, il faut les **bons dosages**. La forte teneur en jus de citron jaune nécessite l'ajout de sirop de sucre de canne pour adoucir. Prudence, pas de sucre de canne pur (il se dissoudra mal comparé au sirop).
- La menthe et le **basilic** se marient à merveille avec le citron.
- Vous pouvez faire un mélange de jus de **citrons jaunes et verts**. Sachez que les citrons verts rendent beaucoup d'amertume.



Margaux Letort - diététicienne & blogueuse culinaire

www.recettes100faim.fr

