

## Comment préparer des boissons saines et rafraîchissantes

### Comment préparer des boissons saines et rafraîchissantes

J'ai choisi, parmi toutes les recettes héritées de mon aïeule, les boissons qui m'ont paru réunir la triple condition d'être saines, faciles à faire et bon marché.

POUR SERVIR LES BOISSONS FRAÎCHES SANS GLACE NI GLAÇONS.

Voici comment faire :

#### Boisson fraîche

Pour rafraîchir, en été, l'eau ou le vin que l'on va boire, voici un moyen simple et pratique, employé dans le Midi de la France : introduisez le liquide à boire dans une bouteille en verre, ou mieux encore en terre. Environ 1 h avant le repas, bouchez le flacon, entourez-le d'un tissu de coton mouillé (t-shirt ou serviette de toilette), et exposez-le à l'air jusqu'au repas. L'évaporation qui se produira pendant que le coton séchera sera très suffisante pour amener le liquide à la fraîcheur convenable.

#### Autre méthode

En été, on recherche toujours les boissons glacées et on a tort, car rien n'est plus mauvais.

Voici la manière de boire très frais sans aucun danger : mettez vos bouteilles dans un seau que vous remplissez de sable. Recouvrez ensuite le sable de gros sel, arrosez jusqu'à saturation complète du sable. Attendez une demi-heure environ, et vous boirez frais.

#### Boisson d'été

Mettez une certaine quantité de gruau (farine de blé de force très riche en gluten) dans de l'eau. Laissez en contact assez de temps pour qu'un peu de la substance nourrissante du gruau soit extraite. Transvasez doucement dans une jarre pour que le gruau reste au fond. Ajoutez du sucre et du jus de fraises, framboises, groseille, suivant votre goût dans la jarre.

#### Boisson économique

Prenez 1 kg de cassonade ou de sucre brut, 300 ml de vinaigre blanc et 100 g de fleurs sèches de sureau. Faites fondre le sucre dans 1,5 L d'eau. Ajoutez le vinaigre et la fleur de sureau, et laissez le tout pendant 40 h dans une cruche de grès bien bouchée, que vous remuerez de temps en temps. Diluez le sirop obtenu dans 5 volumes d'eau.

#### Boisson martiniquaise

Écrasez un ananas frais. Passez-le dans un tamis, et ajoutez du lait et un peu de jus de citron. Il ne faut pas mettre les pépins dans le mélange. Glacez le tout, et servez dans des verres où on aura mis un peu de sucre et de glace pilée.

#### Eau miellée

Du miel pur dissous en petite quantité dans de l'eau chaude forme une boisson rafraîchissante, précieuse vu la facilité avec laquelle on la prépare. On ne doit en faire que pour 1 ou 2 jours. Elle convient aux jeunes enfants. Pour les adultes on peut la parfumer d'un soupçon d'eau-de-vie, de rhum, de vinaigre aromatisé, etc.

#### Eau panée

Mettez de l'eau sur le feu. Quand elle commence à bouillir, jetez dedans quelques croûtes de pain grillé. Laissez bouillir 10 mn, passez et sucrez.

#### Limonade cuite

On dépouille un citron de son écorce, et on le coupe par tranches qu'on fait bouillir dans l'eau pendant 2 ou 3 mn. On passe alors le mélange et, après avoir versé le liquide tout chaud sur l'écorce, on laisse refroidir et on sucre à volonté.

#### Limonade tonique espagnole

Faites une limonade très agréable composée de quelques gouttes de citron mises dans du bon vin de madère, avec un peu de sucre, de cannelle. Cette boisson est très bonne pendant les grandes chaleurs, surtout parce qu'elle régule la transpiration.

#### Limonade fraîche

Mélangez 300 ml de jus de citron avec 1 L de sirop de sucre à 33° froid. Faites infuser dans le liquide quelques zestes de citron, étendez-le avec l'eau nécessaire pour l'amener à 10° au pèse-sirop. Versez la boisson dans des carafes et faites-la refroidir sur glace.

#### Orangeade mousseuse

Sucrez à votre goût un verre d'eau bien fraîche, dans lequel vous exprimez le jus d'une orange. Ajoutez-y ¼ de cuillerée à café de bicarbonate de soude, remuez et buvez de suite. Cette boisson est très digestive.

#### Vinaigre de roses

Mettez une grande quantité de feuilles de roses dans un bol. Faites bouillir du vinaigre ordinaire, puis pendant l'ébullition, versez dedans vos pétales de roses. Laissez reposer 15 jours environ. Au bout de ce temps, passez à travers un filtre en papier. Toutes les espèces de roses peuvent servir à cette préparation. Une petite cuillerée de ce vinaigre dans un verre d'eau sucrée forme une boisson très agréable.

#### Vinaigre de framboises

Remplissez un bocal de framboises bien mûres. Tassez un peu, versez ensuite ce qu'il pourra contenir de vinaigre. Au bout d'un mois, tirez-le au clair dans de petites bouteilles, et mettez-en une cuillerée à café dans un verre d'eau sucrée. On peut ajouter 175 g de sucre par 100 g de liqueur, pour en faire du sirop.

Texte recueilli par Perla Planeta

Le bien-être au quotidien

#### About the Author

Venez me retrouver en cliquant sur [se-sentir-bien.com](http://se-sentir-bien.com) et recevez deux cadeaux de qualité en remerciement.

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)