EAUX DÉTOX AU CONCOMBRE ET AUX FRUITS

Dimanche 27 Juin 2021

À boire toute la journée :

Eaux détox au concombre et aux fruits pour 0 sp vert bleu violet

-500 ml d'eau minérale

*-1/2 concombre**

*-75 g de fraises**

*-1 citron jaune bio**

-10 feuilles de menthe fraiche

Laver le concombre, le sécher avec du papier absorbant et sans le peler couper 20 tranches fines à la mandoline.

Passer les fraises sous un filet d'eau froide rapidement, les équeuter et les couper en 2.

Brosser le citron et couper en rondelles à la mandoline.

Passer les feuilles de menthe sous l'eau froide et les éponger avec du papier absorbant.

1 : première eau détox : remplir une petite bouteille avec 10 rondelles de concombre, les tranches de citron, 5 feuilles de menthe et 250 ml d'eau minérale.

2 : deuxième eau détox : remplir une petite bouteille avec 10 rondelles de concombre, les fraises, 5 feuilles de menthe et 250 ml d'eau minérale.

Mettre au frais minimum 4 heures et à siroter toute la journée

en rajoutant de l'eau minérale fraiche régulièrement.

En fin de journée, croquer les tranches de concombre et les fraises et refaire de l'eau détox le jour suivant.

J'ai préparé mes eaux détox avec une eau riche en magnésium comme la Rozana ou l'Hépar car avec les fortes chaleurs, j'ai eu beaucoup de crampes nocturnes ce qui n'est pas l'idéal pour se reposer.

J'ai misé sur des verres à paille de petite quantité pour une meilleure infusion des fruits, du concombre et de la menthe.

Choisissez de préférence des fruits et des légumes bio. La menthe vient de mon jardin et c'est facile d'en faire pousser dans un pot.

Très bon dimanche à toutes et tous.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés