

# LE BARATIN



## Sirop "Fin d'hiver"

### Ingrédients :



- 3 citrons jaunes bio
- 1 grande racine de gingembre
- 1 racine de curcuma fraîche
- 7-10 brins de romarin
- Le poids de tous les ingrédients ci-dessus en sucre blanc



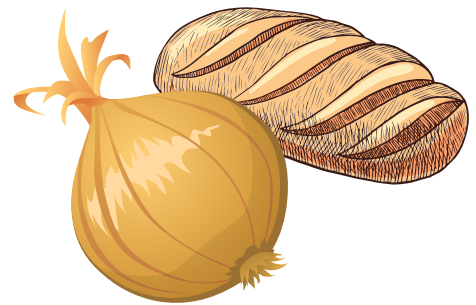
# La Recette

- Coupez les citrons en rondelles et coupez en lamelles le gingembre et le curcuma.
- Dans un bocal à joint, alternez les couches d'ingrédients et de sucre : citron + gingembre + curcuma + romarin + sucre + citron...
- Finissez par une belle couche de sucre pour bien sceller les fruits et qu'ils ne soient pas en contact avec l'air.
- Laissez fermenter pendant au moins 1 semaine.
- Mélangez tous les jours la première semaine, vous pouvez ensuite le laisser tranquillement fermenter (plus le sirop sera fermenté plus les goûts se développeront) les fruits peuvent rester dans le sucre pendant plusieurs mois.
- À déguster tel quel, en thé avec les fruits, le sirop et de l'eau chaude ou froide.

Vert le Jardin: [bretagne@vertlejardin.fr](mailto:bretagne@vertlejardin.fr)

# Soupe à l'oignon

pour 4 personnes



## Ingrédients :

- 750gr à 1kg d'oignon
- 30gr de beurre
- Sel, Poivre

# La Recette

Eplucher et couper les oignons en tout petits dés, de façon homogène.

Dans une sauteuse, les faire revenir avec le beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et caramélisés.

Couvrir d'eau jusqu'à un peu plus de la hauteur selon l'épaisseur souhaité. Laisser cuire 15 à 20 mn.

Servir bien chaude avec des croûtons et du gruyère rapé.

C'est prêt !

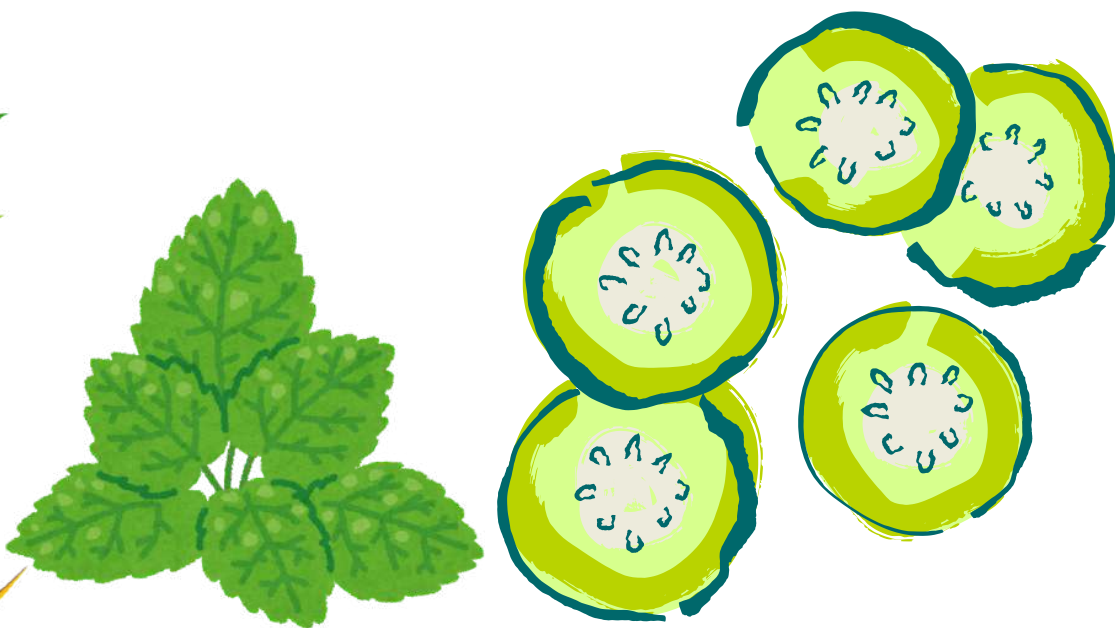


# Agua de pepino

## Ingrédients :

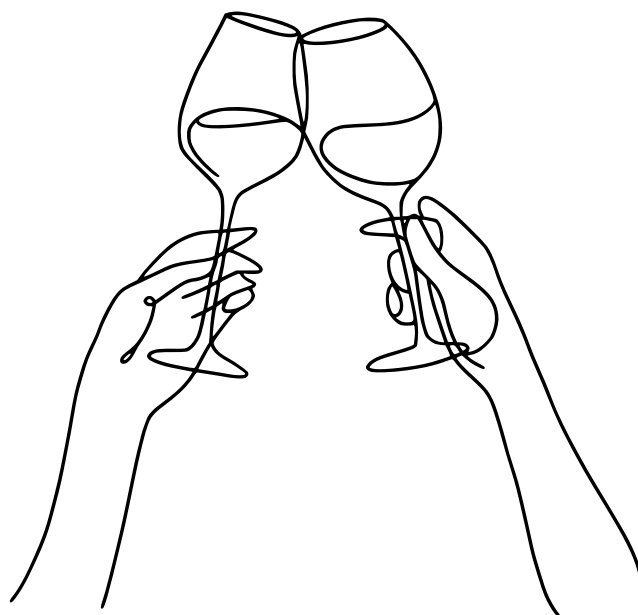
Pour 1 litre

- 2 concombres
- 50g de sucre ou à convenance
- 1L d'eau pétillantes
- 2 citrons verts
- Feuilles de menthe + basilic



# La Recette

- Eplucher les concombres, couper les en gros morceaux. Ajoutez-les dans un blender, avec l'eau, et les aromatiques, mixer le tout.
- Filtrer avec une passoire
- Rajouter le jus de citron vert (avec le zeste ce sera encore meilleur), le sucre. Bien mélanger
- Servir bien frais avec des glaçons !



# Bissap aromatisé

## Ingrédients :

Pour 4 litres

- 200g de fleurs d'hibiscus
- 4L d'eau
- 10cm de gingembre coupé en rondelle
- 1 botte de menthe
- 160g de sucre (ou à convenance)



# La Recette

- Laver les fleurs et mettre dans un grand saladier avec les feuilles de menthe, également lavées et le gingembre si vous l'utilisez
- Faire bouillir de l'eau et verser dans le saladier puis couvrir et laisser infuser 30min.
- Filtrer le liquide et ajouter le sucre et l'eau froide, bien mélanger
- Réserver au moins 2h au frigo avant de boire (En laissant toute la nuit, ce sera encore meilleur)
- Servir avec des glaçons, c'est prêt !

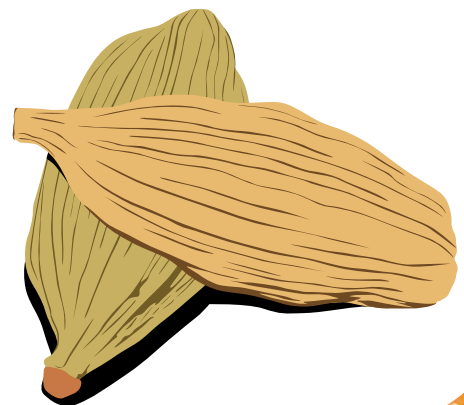


# Café à la cardamome

## Ingrédients :

Pour 3L

- 3L d'eau
- 260g de café
- 25g de graines de cardamome ou 5 cc de poudre de cardamome



# La Recette

- Il y a plusieurs méthodes pour le faire, si vous n'avez pas le temps, rajouter tout simplement les graines moulues au café, puis faites couler la boisson et c'est prêt.
- Pour plus de goût : Passez vos grains de café, ainsi que vos graines de cardamome (à l'intérieur des gousses) au moulin
- Dans le filtre, ou votre cafetière mettre en contact les deux et laisser infuser la cardamome pendant une nuit entière
- Faites couler le café, c'est prêt !

# Dirty Chai latte

**Ingrédients :** Pour 1L

- 4 espressos
- 3 sachets de thé noir
- 750ml de lait d'avoine
- 250ml d'eau
- 1 bâton de cannelle
- 4 clous de girofle
- 4 gousses de cardamome verte
- 4 grains de poivre
- 1 étoile de badiane
- 0.5 cuillère à café de gingembre en poudre
- 0.5 cuillères à soupe de sucres roux



# La Recette

- Préparer le café et faites chauffer le lait, jusqu'à ce qu'il frémisses
- Versez dans une casserole l'eau, les épices, et le sucre dans une casserole. Portez à la limite de l'ébullition puis réduisez le feu et ajoutez les sachets de thé. Laissez infuser le thé (suivez les recommandations du sachet). Comptez environ 3 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajouter le café et le lait.
- Filtrez à travers une passoire grille fine et servez.  
C'est super bon !



# Champagne des fées

**Ingrédients :**

Pour 2L de boissons

- Une dizaine de corymbes de fleurs de sureau
- 180g de sucre blanc
- 2 citrons
- 2L d'eau non chlorée



# la Recette

1. Prendre un grand bocal d'au moins 3L
2. Bien secouer les fleurs de sureau pour faire tomber les petites bêtes et les détacher de leurs tiges (que vous ne garderez pas). Les mettre dans le grand récipient puis ajouter le sucre et les citrons nettoyés et coupés ainsi que l'eau.
3. Bien mélanger le tout et placer un torchon pour le recouvrir. Placer le tout sur votre comptoir pendant plusieurs jours (3 à 5) jusqu'à ce que des bulles apparaissent en surface. Bien remuer tous les jours.
4. Embouteiller ensuite dans des bouteilles avec joint et laisser encore fermenter quelques jours de plus, en dégazant bien tous les jours vous saurez que la boisson est prête quand la bouteille fait un grand "Pop" à l'ouverture.
5. Se déguste ensuite frais à l'apéro ou pour se rafraichir, cette limonade aura un délicieux goût floral et subtil.

# “La Chouffette”

## Ingrédients :

Pour 3L

- 3L de jus de pomme
- 1 bâton de cannelle
- 3 étoiles de badiane
- 6 clous de girofle
- 1 pouce de gingembre
- 1 citron bio
- 3 càs d'eau de fleur d'oranger
- 6 càs de levain de gingembre



# La Recette

- Dans un faitout, mettre le jus de pomme, l'eau de fleur d'oranger, et les différentes épices, ainsi que le citron et le gingembre coupé en rondelle. Faites chauffer doucement la boisson pendant une dizaine de minute jusqu'à ce que la boisson frémissse.
- Une fois refroidi, verser votre jus de pomme dans des bouteilles résistantes à la pression.
- Rajouter les deux cuillères à soupe de levain de gingembre. Fermer et mélanger en retournant plusieurs fois la bouteille.
- Patienter deux-trois jours (max !) en dégazant une fois par jour

Se conserve au frais (attention à l'ouverture !)

# Cola maison

## Ingrédients :

Pour un litre de sirop

- 4g d'extrémités d'armoise Cola ou Aurone
- 400g de sucre blanc
- 400ml d'eau



# La Recette

Pour réaliser le sirop :

- 1) Mettre l'eau et le sucre dans une casserole. Porter à ébullition en mélangeant avec une cuillère en bois pour bien faire dissoudre le sucre.
- 2) Une fois que l'eau est bouillante, couper le feu et bien plonger les feuilles d'aurone dans l'eau.
- 3) Faites infuser une vingtaine de minute à couvert.

Verser une petite quantité de sirop dans un verre et servir avec de l'eau pétillante pour se rapprocher encore plus de l'expérience du soda



# LES VARIANTES DU CAFÉ, DU THÉ ET DU CHOCOLAT.

DES BOISSONS QUI PEUVENT ÊTRE FROIDES OU CHAUDES ET QUI PEUVENT S'ADAPTER À TOUTES LES SAISONS, IL EXISTE UNE MULTITUDE DE BOISSON AUTOUR DU CAFÉ, DU THÉ, DU CHOCOLAT ET DU MATÉ !

EX : CAFÉ GLACÉ, CHOCOLAT VIENNOIS, CAPPUCINO, TOUTE LA MULTITUDE DE THÉ QUI EXISTE, CHOCOLAT CHAUD À LA MENTHE, BUBBLE TEA, ETC...

CES PRODUITS DEVIENNENT MALHEUREUSEMENT DE PLUS EN PLUS CHER, ET LEURS IMPACTS SUR L'ENVIRONNEMENT EST ÉLEVÉ (UTILISATION DE PESTICIDES, TRANSPORTS ETC).

SI VOUS AVEZ LE TEMPS, ET LES MOYENS VOUS POUVEZ MÊME FAIRE VOS PROPRES SIMILI-CAFÉS OU CHOCOLAT (EX : CHICORÉE, TILLEUL, PISSENLIT ETC...

## ALTERNATIVES AU THÉ :

- DES THÉS D'ORGE, DE SARRASIN
- LE THÉ MATCHA
- LE MATÉ
- LE ROIBOOS
- LES INFUSIONS DE PLANTES

## ALTERNATIVES AU CAFÉ :

- CAFÉ D'ORGE, DE SEIGLE,
- CHICORÉE
- RACINE DE PISSENLIT

## ALTERNATIVES AU CHOCOLAT :

- FRUITS DU TILLEUL
- POUDRE DE CAROUBE
- POUDRE DE MACA
- FÈVE TONKA





# LES BOISSONS PÉTILLANTES OU FERMENTÉES

LES BOISSONS PÉTILLANTES COMME LA LIMONADE OU LE CHAMPAGNE DES FÉES PEUVENT ÊTRE FAITES À PARTIR DE FRUITS, OU DE FLEURS.

ELLES PEUVENT EXISTER GRÂCE À LA FERMENTATION DES LEVURES, DES CHAMPIGNONS CONTENUES DANS LES PEAUX DES FRUITS, OU ENCORE DANS LE POLLEN DES PLANTES. CES BOISSONS PEUVENT ÊTRE TRÈS FACILES À RÉALISER MAIS PEUVENT NÉANMOINS PRENDRE DU TEMPS ! ENTRE 2 À 10 JOURS GÉNÉRALEMENT DÉPENDANT DES BOISSONS ET DE LA PÉTILLANCE QUE L'ON RECHERCHE.

QUELQUES PLANTES ET FRUITS QUI PEUVENT DONNER DE LA PÉTILLANCE GRÂCE À LA PRÉSENCE NATURELLES DE LEVURES :

- GINGEMBRE
- CURCUMA
- ROSES
- TRÉFLES
- SUREAU
- GLYCINE
- CÔNES DE PIN SYLVESTRE
- LILAS
- MIMOSA
- LES PEAUX DES FRUITS : POMME, PÊCHE, CITRONS, KIWI ETC...



ATTENTION : LA RÉALISATION DE CES BOISSONS PEUVENT ENTRAÎNER LA PRÉSENCE DE TRACE D'ALCOOL, IL FAUT BIEN SUIVRE LES RECETTES, ET NE PAS FAIRE FERMENTER LES BOISSONS PENDANT TROP LONGTEMPS.



# LES JUS PÉTILLANTS

DANS LA LISTE DES BOISSONS PÉTILLANTES, LES JUS PÉTILLANTS SONT UNE SOUS-CATÉGORIE. ILS SONT RÉALISÉS RAPIDEMENT À PARTIR DE JUS (POMME, PÊCHE, BANANE, ANANAS ETC...), ET DE LEVAIN DE GINGEMBRE. ILS SONT GÉNÉRALEMENT PRÊTS AU BOUT DE DEUX JOURS, ET OFFRE EN PLUS DE BEAUCOUP DE BULLES, UNE ÉVOLUTION DANS LE GOÛT DES JUS.

ILS SONT TRÈS TRÈS FACILES À RÉALISER UNE FOIS QUE LE LEVAIN DE GINGEMBRE A ÉTÉ EFFECTUÉ.

## KÉFIR ET KOMBUCHA

BOURÉES D'ENZYMES, ET DE BONNES BACTÉRIES, LE KÉFIR ET LE KOMBUCHA SONT ELLES AUSSI DES BOISSONS PÉTILLANTES, MAIS FAITES À PARTIR DE THÉ ET D'UNE SCOBIE POUR LE KOMBUCHA, ET D'EAU, DE FRUITS ET DE GRAINS DE KÉFIR POUR L'AUTRE.

C'EST LÀ ENCORE L'ACTION DE LEVURES BIEN SPÉCIFIQUES QUI SONT CONTENUES DANS LES SCOBIES ET LES GRAINS DE KÉFIR QUI PERMET D'OBTENIR DES BOISSONS AGRÉABLES AU GOÛT (QUAND ELLES NE SONT PAS TROP VINAIGRÉES), ET BONNES POUR LE CORPS.

LES SCOBIES ET LES GRAINS NE SE VENDENT PAS TRADITIONNELLEMENT, ILS SE DONNENT, ET ON EST PRENEURS !

## BOISSONS SANS ALCOOL

BOISSONS DONT L'ALCOOL A ÉTÉ RETIRÉ APRÈS LE PROCESSUS DE FERMENTATION. CES BOISSONS ONT UN GOÛT ASSEZ SIMILAIRE À LEURS HOMOLOGUES AVEC ALCOOL ET SONT DISPONIBLES DANS LE  
LE  
COMMERCE À DES PRIX VARIABLES  
EX : BIÈRE SANS ALCOOL, VIN SANS ALCOOL,





# LES VARIANTES DU LAIT

LE LAIT PEUT SE DÉCLINER EN DE MUUUULTIPLES BOISSONS. ON PEUT LE PRÉFÉRER EN VÉGÉTAL (AVOINE, SOJA, NOISETTE, COCO ETC...) OU PAS. LES LAITS VÉGÉTAUX SONT GÉNÉRALEMENT TRÈS DIGESTES, ET SONT TRÈS FACILES À FAIRE.

## LAIT CHAUD

TRÈS AGRÉABLE À BOIRE PENDANT L'HIVER OU AVANT DE DORMIR (OU QUAND VOUS VOULEZ !), IL PEUT SE MÉLANGER AU CHOCOLAT, AU SIROP, À LA CRÈME DE MARRON, À DES PURÉES DE FRUITS, À LA BETTERAVE ROUGE, AU GINGEMBRE, À LA CARDAMOME, AU CAFÉ OU ENCORE AU CURCUMA. UNE INFINITÉ DE POSSIBILITÉ VOUS ATTENDS !



## LAIT GLACÉ

ET POURQUOI PAS EN BOIRE FINALEMENT PENDANT L'ANNÉE ? COMME LE THÉ OU LE CAFÉ, UNE BONNE BOISSON RAFRAÎCHISSANTE AVEC DES GLAÇONS FAIT TOUJOURS DU BIEN ! LÀ ENCORE ON PEUT LE COORDONNER À PLEIIN DE CHOSES : DU CAFÉ, DES SIROPS, DES ÉPICES ETC...

**MILKSHAKE, LAIT RIBOT,  
LAIT AROMATISÉS ETC...**



# A BOIRE AVEC MODÉRATION

## LES SIROPS

SANS DOUTE UNE DES BOISSONS LES PLUS SIMPLES À PRÉPARER, ET ILS PEUVENT SE DÉCLINER À L'INFINI. ON PEUT LES FAIRE CRUS OU CUITS SELON LES BÉNÉFICES QUE L'ON VEUT EN TIRER. ILS SONT NÉANMOINS TRÈS SUCRÉS ET SONT À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

LES SIROPS CUITS SONT TRÈS RAPIDES À FAIRE, MAIS PERDENT LES VITAMINES, LES ENZYMES PRÉSENTES NATURELLEMENT DANS LES PLANTES OU LES FRUITS UTILISÉS POUR RÉALISER LES BOISSONS.

LES SIROPS CRUS COMME LE KOSO ET LE CHEONG PEUVENT SE FAIRE TRÈS FACILEMENT, SONT DES BONNES SOURCES D'ENZYMES, DE VITAMINES, ET DE BONNES BACTÉRIES MAIS ILS PEUVENT PRENDRE PLUS D'UN AN À SE TERMINER !

ON PEUT RÉALISER UNE INFINITÉ DE BOISSONS : MOCKTAILS, EAU PÉTILLANTE AROMATISÉE, LATTE AU SIROP, ET ON PEUT MÊME EN FAIRE DES GÂTEAUX, OU PARFUMER DES YAOURTS.



## LES MOCKTAILS

VERSION SANS ALCOOL DES COCKTAILS CÉLÈBRES OU NON. ILS DEMANDENT SOUVENT UNE VARIÉTÉ D'INGRÉDIENTS ET DE SIROPS. LA QUANTITÉ DE SUCRE DE CES BOISSONS PEUT ÊTRE IMPORTANTE, MAIS PEUT ÊTRE ADAPTÉE.

EX : VIRGIN MOJITO, VIRGIN PIÑA COLADA, VIRGIN MARGARITA, VIN CHAUD SANS ALCOOL, SHIRLEY TEMPLE, GROG SANS ALCOOL ETC...



# **TOUT AUTOUR DE L'EAU**

## **EAU PÉTILLANTE**

**ELLE CONTIENT DU DIOXYDE DE CARBONE, ELLE PEUT SE TROUVER EN GRANDE SURFACE OU SE FAIRE À LA MAISON GRÂCE À UN ÉQUIPEMENT APPROPRIÉ QUI PERMET DE METTRE LE GAZ SOUS PRESSION DANS LA BOUTEILLE. ELLE S'AROMATISE ET SE DÉCLINE AVEC TOUT !**

## **EAU AROMATISÉE OU L'INFUSION À FROID**

**SANS SUCRE, JUSTE DU GOÛT ! TRÈS SIMPLES À FAIRE, LÉGÈRES, SANS ALCOOL ET SANS SUCRES, ELLES SONT BIEN RAFRAÎCHISSANTES AVEC DES GLAÇONS. ELLES SE COMPOSENT DE FRUITS OU DE LÉGUMES COUPÉS ET PLACÉES DIRECTEMENT DANS DE L'EAU. PLACÉES EN ÉVIDENCE DANS UNE BOMBONNE, ELLES ONT UN IMPACT ESTHÉTIQUE IMPORTANT  
EX : EAU AU CONCOMBRE ET À LA FRAMBOISE, EAU D'ORTIE**

## **INFUSION OU TISANES**

**TRÈS FACILES À EFFECTUER, LA QUANTITÉ DE SUCRE PEUT TRÈS BIEN ÊTRE ADAPTÉE, ELLES PEUVENT SE FAIRE AVEC DES FEUILLES FRAÎCHES OU NON. FAITES MAISONS ELLES SONT TRÈS ÉCONOMIQUES, MAIS DEMANDENT QUELQUES CONNAISSANCES EN BOTANIQUE. ELLES PEUVENT APPORTER DE TRÈS NOMBREUX BIENFAITS SELON LES PLANTES UTILISÉES, ATTENTION À BIEN SE RENSEIGNER SUR LEURS UTILISATIONS.  
EX : INFUSION DE FEUILLES DE RONCES**



# **LES BOISSONS À BASE DE FRUITS, LÉGUMES, PLANTES SAUVAGES, GRAINES :**

## **SMOOTHIES ET JUS DE FRUITS**

**ILS PEUVENT ÊTRE TRÈS FACILES À FAIRE MAIS DEMANDE D'AVOIR UN PEU DE MATÉRIEL (BLENDER, CENTRIFUGEUSE, PRESSE). CES JUS PEUVENT ÊTRE TRÈS SUCRÉS, ATTENTION À L'INDEX GLYCÉMIQUE. COMME LES SIROPS, ILS SONT À BOIRE AVEC MODÉRATION. ILS PEUVENT SE CONSOMMER AUSSI BIEN CHAUD QUE FROID !  
EX : SMOOTHIE DÉTOX, JUS DE COING, JUS DE POMME CHAUD, CHIA FRESCA ETC...**

## **SOUPES**

**CHAUDES OU FROIDES, ELLES S'APPRÉCIENT SURTOUT EN HIVER, MAIS NE DOIVENT PAS ÊTRE OUBLIÉES PENDANT L'HIVER ! SOUVENT FAITES À PARTIR DE LÉGUMES, ELLES SONT UN BON MOYEN DE MANGER DES FIBRES. ELLES PEUVENT PARFOIS CONTENIR DES FRUITS  
EX : SOUPE DE POTIMARRON À L'ORANGE, GASPACHOS**



# Tisanes maison



## Plantation, arrosage et entretien

Toutes ces plantes (aneth, menthe, mélisse, verveine, sauge) se plantent en Automne, avec une exposition plein soleil.

Pour un bon arrosage, il est primordial de bien laisser dessécher leur terre entre deux arrosages abondants.

Attention à l'approche de l'hiver, ces plantes sont gélives.

Une fois le froid de l'hiver arrivé, veillez à les protéger du froid avec du voile d'hivernage ou en rentrant vos plantes.



# Tisanes maison

Faire sécher soi-même ses plantes à infuser

Toutes ces plantes (aneth, menthe, mélisse, verveine, sauge) s'infusent fraîches ou séchées.

Si vous choisissez de les faire sécher, quelques conseils:

Une fois qu'elles sont assez grandes, quand viennent les beaux jours, vous pouvez les cueillir.

Regroupez ensuite les tiges en bouquets, et accrochez les à un fil, la tête en bas, pour les faire sécher.

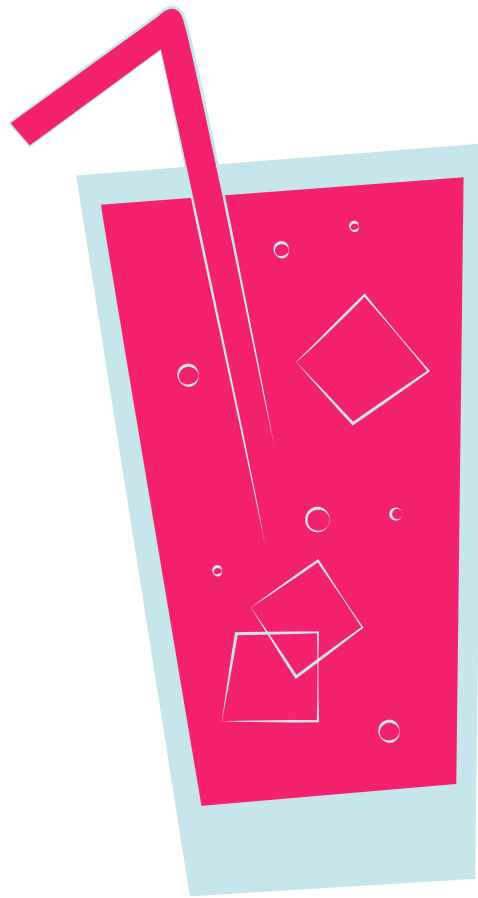
Après une petite semaine, il vous suffit simplement de les infuser quelques minutes dans de l'eau bouillante.

Vert le Jardin: [bretagne@vertlejardin.fr](mailto:bretagne@vertlejardin.fr)

# Eau de rhubarbe

**Ingrédients : Pour 3L**

- 1kg de rhubarbe
- 220g de sucre
- 2,5L d'eau



# la Recette

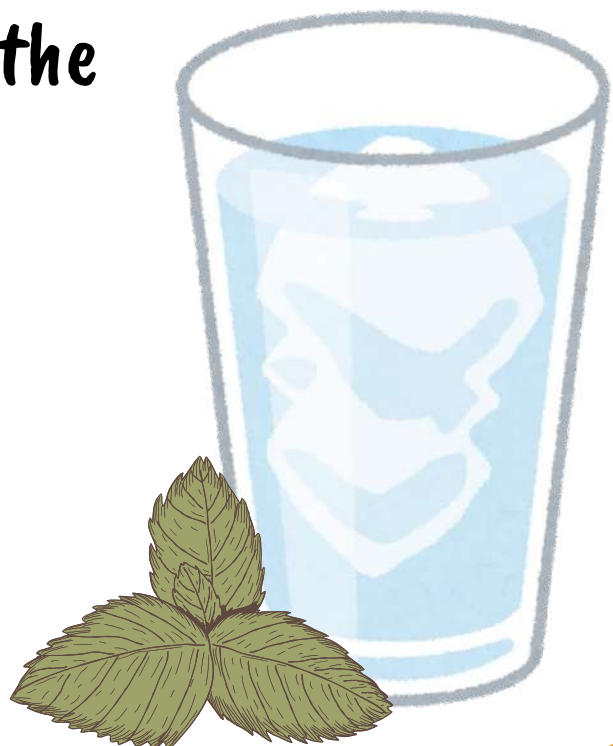
1. Rincer, puis couper la rhubarbe en tronçons sans la peler ! (sinon votre boisson ne sera pas rose). Mettre les morceaux dans un grand plat.
2. Recouvrir de sucre et laisser macérer pendant 2h après avoir bien mélanger la préparation.
3. Faites chauffer de l'eau jusqu'à ébullition, puis verser l'eau sur le sirop
4. faites macérer pendant 24h puis filtrer
5. Servir bien froid !

# Eau d'ortie

## Ingrédients :

Pour un litre d'eau

- 1l d'eau
- 3 grosses poignées d'ortie
- facultatif : des glaçons, du jus de citron et/ou quelques feuilles de menthe



# La Recette

- 1) Cueillir les extrémités d'ortie avec des gants
- 2) Dans un saladier, mettre l'eau et immerger l'ortie (pour encore plus de bienfaits, vous pouvez rajouter quelques gouttes de jus de citron qui permettront de bien assimiler le fer contenue dans l'ortie, ou des feuilles de menthe pour avoir plus de goût).
- 3) Laisser macérer pendant 24h
- 4) Filtrer et déguster ! Vous pouvez servir cette boisson avec des glaçons

Cette boisson très facile à faire se conserve 3 jours au frigo, elle apporte beaucoup de minéraux, et est idéale pour les personnes anémiées.

# Eau reminéralisante à la fraise et au citron

**Ingrédients :** Pour 1L

- 1L d'eau
- 1 Poignée d'ortie
- 1 demi citron
- 60g de fraises



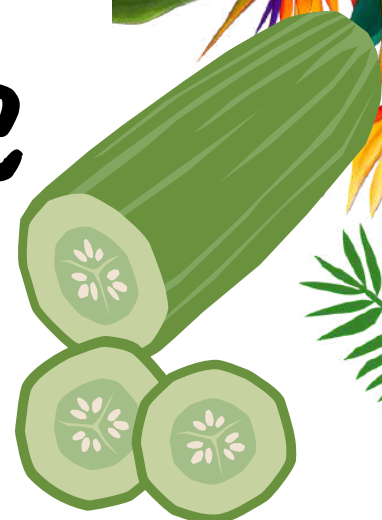


# la Recette

1. Dans un volume ajusté, mettre l'eau dont vous avez besoin.
2. Rajouter les poignées d'ortie, le citron et les fraises coupées préalablement en petits morceaux
3. Laisser infuser au moins le temps d'une nuit au frigo, et servir frais avec des glaçons !



# Gaspacho concombre menthe



## Ingrédients :

Pour 40 personnes

- poivre et sel
- 10 concombres
- 100 feuilles de menthe + quelques unes pour la décoration
- le jus de 4 citrons



# La Recette

- **Éplucher les concombres. Les couper dans le sens de la longueur et ôter les pépins à l'aide d'une cuillère. Couper les concombres en morceaux.**
- **Dans un blender (mixer), mettre les morceaux de concombre, les feuilles de menthe lavées, le jus de citron.**
- **Mixer jusqu'à obtention d'un gaspacho onctueux. Goûter, saler et poivrer.**
- **Répartir dans des verres**
- **Mettre les préparations au réfrigérateur une 1/2 heure.**

# Gaspacho de betterave rouge

## Ingrédients :

Pour 40 personnes


- huile d'olive
- 26 cuillères à soupe de vinaigre
- sel / poivre
- 20 betteraves rouges déjà cuites
- 6.5 l d'eau
- 20 gousses d'ail





# La Recette

- Mixer les betteraves et rajouter l'eau (plus ou moins, selon la consistance voulue) comme une soupe
- Ajouter le sel, le poivre, l'ail écrasé, le vinaigre et l'huile d'olive à convenance.
- Servir très frais avec des croûtons de pains grillés, des dés de concombre et des oignons frais en dés.

A decorative border surrounds the page, featuring various tropical plants like Bird of Paradise flowers, ferns, and large green basil leaves. On the right side, several slices of red tomatoes are arranged in a curved pattern.

# Gaspacho tomate

## Ingrédients :

Pour 40 personnes

- 5000 g de tomates
- 60 feuilles de basilic
- 10 petit oignons
- 20 c à s d'huile d'olive
- 10 pincée de sel

# La Recette

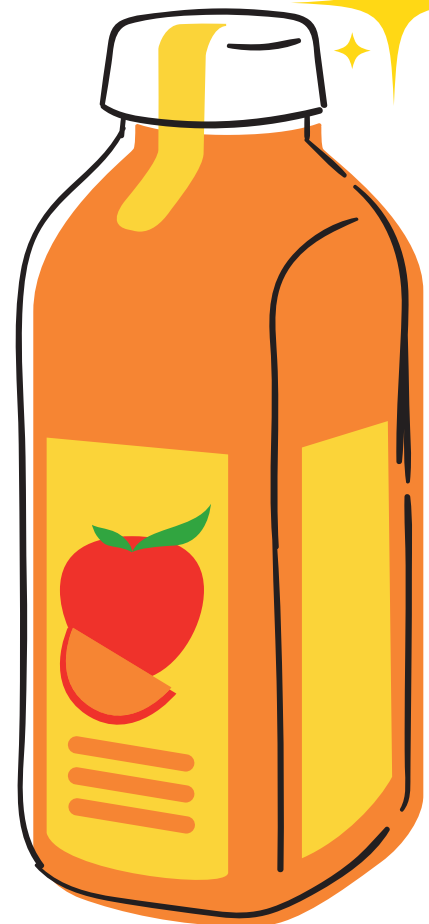
- Rincer, sécher puis détailler les tomates en petits cubes et les verser dans un saladier.
- Assaisonner avec le sel, l'huile d'olive, les oignons ciselés et la moitié des feuilles de basilic.
- Mixer au mixeur plongeant dans un récipient haut et profond (type verre doseur) pour éviter les projections de liquide ou idéalement au blender.
- Ciseler le reste des feuilles de basilic
- Répartir le gaspacho dans des verrines et décorer de basilic ciselé avant de servir.

# Jus de pomme pétillant

## Ingrédients :

Pour 2L

- 2L de jus de pomme
- 2 càs de levain de gingembre



# La Recette

- Verser votre jus de pomme dans des bouteilles résistantes à la pression.
- Rajouter les deux cuillères à soupe de levain de gingembre
- Fermer et bien mélanger
- Patienter deux-trois jours en dégazant une fois par jour

Se conserve au frais (attention à l'ouverture !)

# Le Crog (ou le grog sans alcool de Cannelle)

## Ingrédients :

Pour 2L de boissons

- 2L d'eau
- 3 citrons bio
- 3 pommes
- 20g de gingembre frais
- 3 bâtons de cannelle
- 2 clous de girofle
- (Facultatif) du thym ou du romarin
- 4 càs de miel



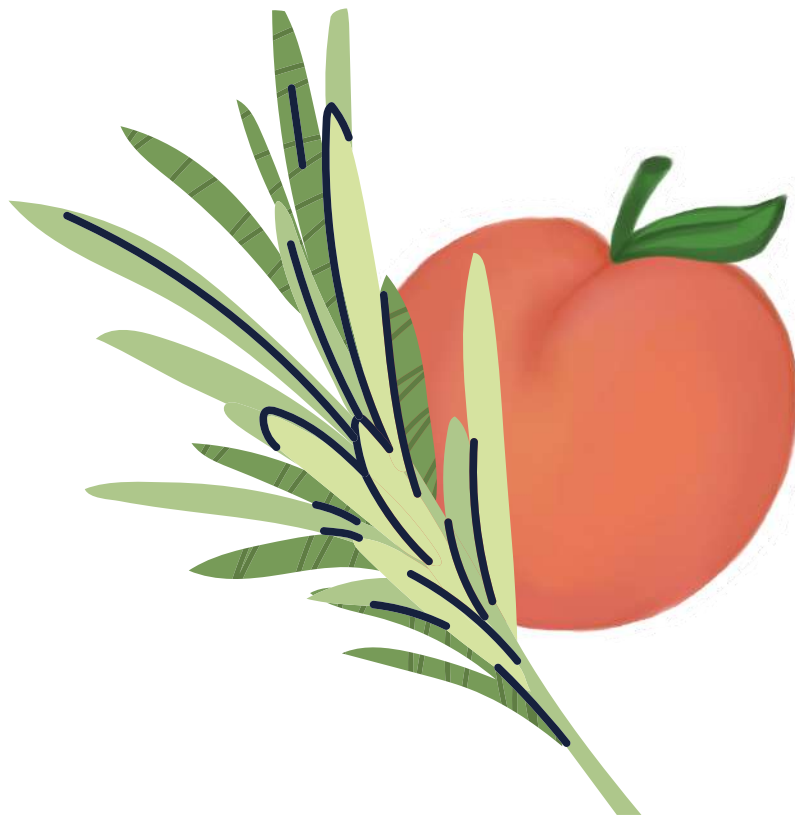
# La Recette

- Pressez le jus des citrons et découpez les pommes en rondelles, sans la peler. Pelez le gingembre avec une cuillère.
- Portez l'eau à ébullition dans une grande casserole. Dès les premiers bouillons, enlevez-la du feu. Dans l'eau, ajoutez les rondelles de pommes, le gingembre, les clous de girofle et les bâtons de cannelle, ainsi que du thym et/ou du romarin si vous en avez. Laissez infuser pendant 10 minutes (hors du feu)
- Filtrer. Incorporez le miel et le jus de citron dans votre grog sans alcool. Versez ensuite dans des tasses et dégustez chaud.

# **Ice tea pêche romarin**

## **Ingrédients :**

- 1L d'eau
- 1 branche de romarin
- 1 conserve de pêche au sirop
- 4 sachets de thé (noir ou vert)





# la Recette

1. Porter l'eau à ébullition
2. Rajouter le thé, les morceaux de pêche, le romarin
3. Faites infuser les sachets de thé le temps indiqué sur la boîte, puis retirez les
4. Vous pouvez retirer la branche de romarin au bout d'une dizaine de minute
5. Mettez le tout au frigo pendant au moins 2h
6. Servir avec des glaçons

# Jus de citrouille pétillant

## Ingrédients :

Pour 2L

- 350 g de potimarron en purée
- une tasse de jus de pomme
- Levain de gingembre
- cannelle
- gingembre
- muscade
- curcuma et poivre
- 2 clous de girofle
- 150g de sucre



# La Recette

**Couper la courge en morceaux**

**Passer les morceaux à la centrifugeuse**

**Dans un gros bol le parfait mélanger le jus de la courge et le reste des ingrédients (un cc pour chaque épices), bien fermer le bocal pour que la fermentation démarre**

**Patiencez deux-trois jours, transvaser dans des bouteilles avec le goulot approprié et déguster !**

# Jus de pomme au céleri

## Ingrédients :

Pour 3L

- 16 pommes ou 3L de jus
- 4 à 8 branches de céleri
- 2 citrons
- 1 rasade de jus de gingembre
- sel



# La Recette

- Presser les citrons afin d'obtenir un jus.  
Couper en morceaux grossiers les autres ingrédients.
- Dans un extracteur de jus : mettre les pommes, les branches de céleri, le gingembre.
- Rajouter à la préparation le jus de citron, ainsi qu'une grosse pincée de sel
- Au besoin ajouter du sucre

# Jus de pomme chaud aux épices

## Ingrédients :

Pour 5L de jus de pomme

- 5 L de jus de pomme artisanal
- 10 càs de miel
- 5 oranges bio
- 5 citrons jaunes bio
- 10 batons de cannelle
- 15 étoiles de badiane
- 5 cc de muscade



# La Recette

1) Lavez les agrumes et coupez-les en tranches sans les peler. Mettez tous les ingrédients dans une casserole et portez à frémissement.

2) Laissez cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes, en remuant de temps en temps.

3) Filtrez et servez bien chaud!

# Jus de pomme chaud

## Ingrédients :

Pour 5L

- 4L de jus de pomme
- 2 citrons bio
- 3 bâtons de cannelle
- 6 gousses de cardamome
- 6 clous de girofle
- 4 étoiles de badiane
- quelques grains de poivre



# La Recette

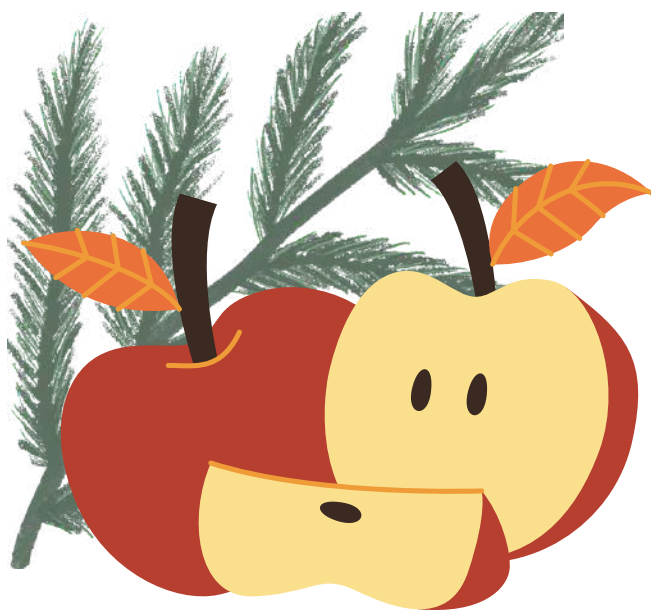
- Couper les citrons en tranche
- Verser votre jus de pomme dans une grande casserole.
- ajouter tout le reste des ingrédients
- faire chauffer à feux doux pendant une vingtaine de minute.

# Jus de pomme chaud aux pousses d'épicéa

## Ingrédients :

Pour un litre de jus de pomme chaud

- 1L de bon jus de pomme
- 4 rondelles d'orange
- 1 baton de cannelle
- Une grosse poignée de pousses d'épicéa



# La Recette

- 1- Récolter les petites pousses d'épicéa latérales
- 2- Dans une casserole, verser tous les ingrédients et faites chauffer à couvert jusqu'à ébullition
- 3- Laisser infuser pendant 10min, filtrer et déguster !

# LE BARATIN

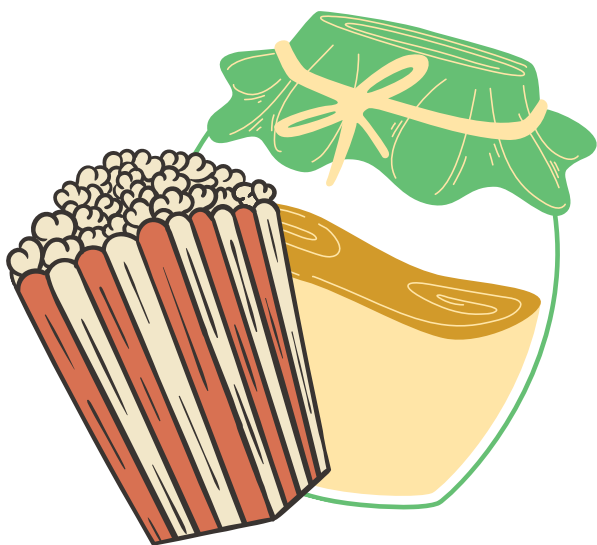


## Sirop de pop-corn

### Ingrédients :

pour une bouteille de 750ml

- 300g d'eau
- 300g de sucre
- 30g de maïs



# La Recette

- Déposer le maïs dans une poêle bien chaude, couvrir et remuer régulièrement jusqu'à ce que tous les grains soient éclatés.
- Porter à ébullition l'eau avec le sucre. Ajouter le popcorn et remuer. Éteindre le feu et couvrir. Laisser infuser pendant 20min.
- Filtrer et embouteiller.

Vert le Jardin: [bretagne@vertlejardin.fr](mailto:bretagne@vertlejardin.fr)

# Sirop de sureau

## Ingrédients :

- 15 corymbes de sureau
- 500g d'eau
- 500g de sucre blanc
- 1 citron



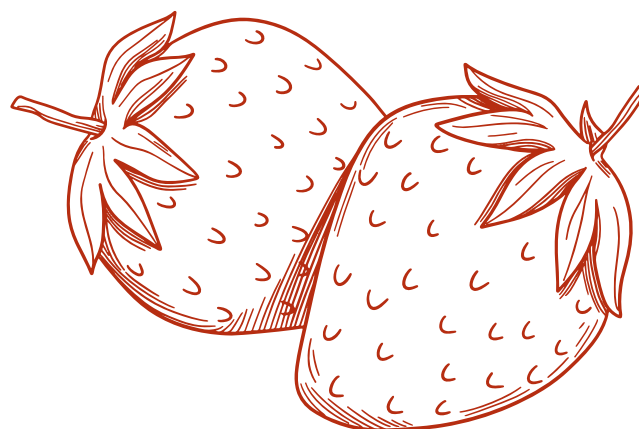
# la Recette

- 1) Enlever les fleurs de sureau des tiges (elles apportent de l'amertume), réserver.
- 2) Préparer le sirop : mettre l'eau dans une casserole avec le sucre et porter à ébullition jusqu'à ce que le sucre soit bien dissous.
- 3) Hors du feu, rajouter le jus du citron dans le sirop.
- 4) Bien immerger ensuite les fleurs de sureau, et laisser infuser la préparation au moins 24h au frigo (plus vous attendez plus les saveurs seront intenses, vous pouvez même les garder pendant 2 semaines)
- 5) Filtrer et embouteiller
- 6) Servir avec de l'eau plate ou pétillante, avec des glaçons, vous pouvez aussi rajouter de la menthe lors du service pour plus de fraîcheur

# Sirop antigaspi de sureau et de fraises

## Ingrédients :

- Quelques corymbes de sureau
- Quelques queues de fraises
- Le même poids que les ingrédients précédents en sucre



# la Recette

1. Enlever les fleurs de sureau des tiges (elles apportent de l'amertume), et les mettre dans un petit bocal préalablement taré (pas fou, le bouton sur la balance).
2. Enlever les feuilles des fraises, puis manger les fraises :)
3. Mettre les feuilles des fraises dans le même bocal
4. Peser le tout, mettre la même quantité de sucre en surface
5. Au bout d'une journée, bien mélanger
6. Mélanger tous les jours pendant une semaine, vous pouvez ensuite le déguster ou attendre que les goûts deviennent plus subtils au fur et à mesure du temps !

# Smoothie à la betterave et aux pommes

## Ingrédients :

Pour 2L de boissons

- 3 betteraves cuites
- 3-4 pommes rouges
- 2L de lait d'avoine
- 5 càs de flocons d'avoine
- 2 cc d'extrait de vanille



# La Recette

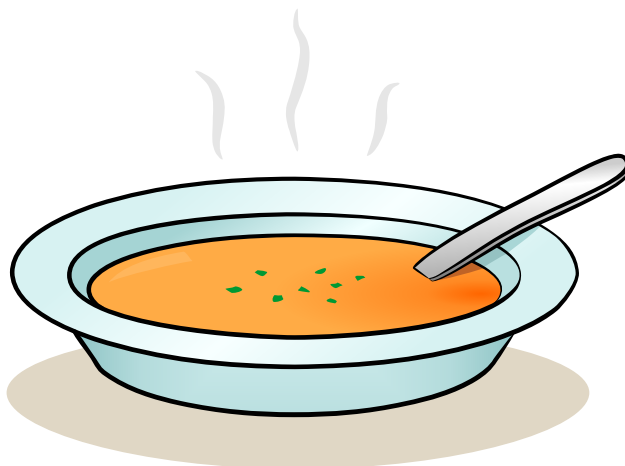
- Couper la betterave en petits morceaux. Rincer les pommes et couper les en petits morceaux (vous pouvez garder la peau si vous voulez garder un maximum de nutriments).
- Mettez tous les ingrédients dans le blender
- Servez bien frais avec des glaçons par exemple
- Ce jus peut se conserver mais perd ses propriétés assez rapidement.

# O'range sa soupe (MPT Guelmeur)

## Ingrédients :

Pour 40 personnes

- 8kg de potimarron
  - 15 carottes
  - 8 oranges
  - 2 racines de gingembre
  - 4 bouillons de légumes
  - 4 étoile d'anis étoilé
  - sel
  - poivre
  - beurre
- Pour le beurre d'orange :
- 150 g de beurre
  - zeste fin de 2 oranges
  - 2 piments rouges
  - curcuma
  - clous de girofle



# La Recette

- Laver les légumes
- éplucher et émincer les oignons
- couper les potimarrons en cube sans les éplucher
- couper les carottes en petits tronçons
- préparer les zestes et presser les oranges pour en extraire les jus
- ciseler les morceaux de gingembre

Faites chauffer le beurre dans une grande casserole et faites fondre l'oignon 5min à feu doux. Préparer le bouillon. Ajouter le potimarron, faire revenir 5 min avec le beurre en remuant. Incorporez les zestes et le jus des oranges, le bouillon et l'anis étoilé.

Saler poivrer et porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter durant 30min en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le potimarron commence à s'écraser.

Retirer l'anis, mixer le tout et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.

Servir avec une fine tranche de beurre d'orange épicé.

Beurre d'orange aux épices et au piment :

Battre le beurre avec le zeste d'orange, le piment haché finement, la pincée de curcuma. Donner au mélange une forme de saucisse et l'envelopper dans un film alimentaire pour laisser refroidir au frigo.

# Thé à la menthe

## Ingrédients :

Pour une vingtaine de personnes

- 5 bouquet de menthes
- 6 cc de Thé vert
- 150g de sucre
- 2L d'eau





# La Recette

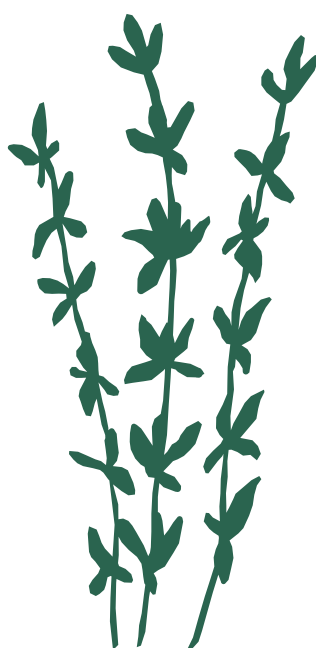
- Lavez les feuilles de menthe fraîche.
- Faire chauffer de l'eau, verser 3 petit verre d'eau bouillante sur 6 cuillères à café de thé vert.
- Après une minute, jeter le liquide, garder le thé. (c'est pour enlever la première amertume du thé), puis verser le reste de l'eau
- Ajouter ensuite la menthe fraîche, en noyant tout de suite les feuilles dans l'eau (si elles surnagent, elles prennent un goût de brûlé, un peu amer)
- Par dessus, ajouter les sucres
- Bien mélanger et laisser infuser 2-3 minutes

# Thé glacé à tout

## Ingrédients :

Pour 1 Litre

- 1 càs du thé qui vous convient
- 1 grosse poignée de fruits de votre jardin
- 1L d'eau
- 1 petit bouquet d'aromatique



A decorative border of tropical plants and flowers, including Bird of Paradise flowers and various green leaves, frames the top and sides of the page.

# La Recette

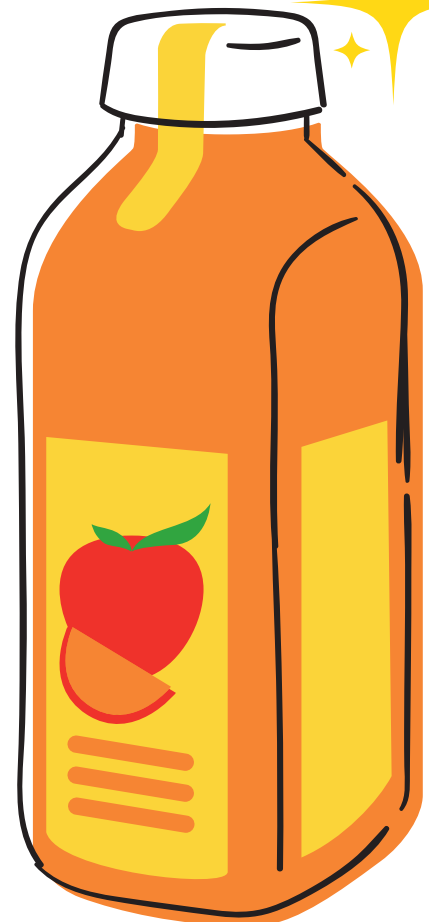
- **Faites bouillir l'eau**
- **Dans un gros saladier rajouter le thé, attendre le temps d'infusion indiqué sur le paquet**
- **Après quelques minutes, enlever le thé en le filtrant ou en enlevant les sachets**
- **Rajouter les fruits que vous voulez : pêche, abricots, fraises, fruits rouges etc...**
- **Rajouter les herbes aromatiques qui vous conviennent : menthe, thym, romarin, basilic, etc... Le fait de rajouter une herbe apportera de la complexité à votre boisson**
- **Mettre au frigo et laisser infuser une nuit (ou minimum 5h)**

# Jus de pomme pétillant

## Ingrédients :

Pour 2L

- 2L de jus de pomme
- 2 càs de levain de gingembre



# La Recette

- Verser votre jus de pomme dans des bouteilles résistantes à la pression.
- Rajouter les deux cuillères à soupe de levain de gingembre
- Fermer et bien mélanger
- Patienter deux-trois jours en dégazant une fois par jour

Se conserve au frais (attention à l'ouverture !)

# Kefir de fruits

**Ingrédients :** Pour environ 2 litres

- 2 grosses cuillères à soupes de grains de kefir
- 2L d'eau non chlorée
- 90g de sucre
- 2 figues sèches (ou autres fruits secs)
- 1 citron bio



# la Recette

- Dans un grand récipient (au moins 3L), mettre l'eau non chlorée, le sucre, le citron coupé en morceau, les figues, mélanger. Ajouter les grains de kéfir et remélanger. Couvrir le bocal avec un linge pour que les mouches ne rentrent pas dans la solution, et en n'empêchant pas l'accès à l'oxygène de la boisson.
- Laisser reposer 24 à 48h sans toucher. Une effervescence va se produire en surface, lorsque la figue ou autre est remontée votre boisson est prête. Le temps de fermentation dépend de la température extérieure.
- De là, vous pouvez boire votre kefir tout de suite si vous appréciez le goût, et si vous préférez une boisson pas trop pétillante. Filtrer votre boisson et récupérer les grains de kefir pour faire une nouvelle production.
- Si vous le préférez plus pétillant ou que vous voulez l'aromatiser : filtrer votre boisson, et mettez la dans une bouteille à joint. Vous pouvez alors l'aromatiser à tout ce que vous voulez ! N'hésitez pas à faire des expériences. Laissez votre bouteille reposer pendant encore 2,3 jours en dégazant tous les jours et en remuant bien.
- Vous pouvez alors déguster et apprécier votre kefir !

# Kefir de lait

**Ingrédients :** Pour environ 1 litre

- 2 c. à soupe grains de kéfir de lait actifs
- 1 L lait animal



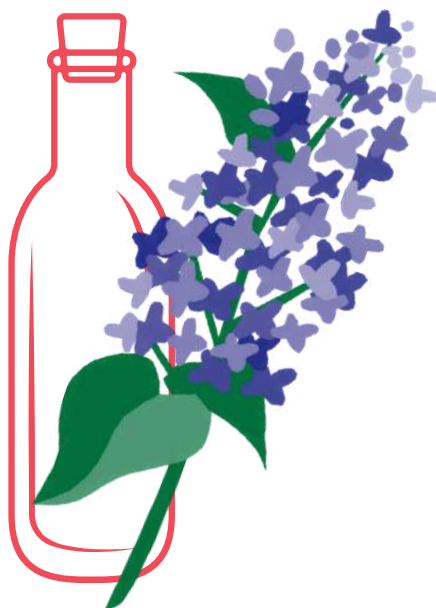
# la Recette

- Verser le lait dans la jarre.
- Ajouter les grains de kéfir de lait.
- Mélanger.
- Couvrir le récipient avec un tissu maintenu par un élastique.
- Laisser fermenter la jarre à température ambiante pendant 24 heures (ou un max de 48 heures). Le lait va s'épaissir et développer un goût acidulé.
- Filtrer à l'aide du tamis afin de séparer les grains de kéfir du liquide.
- Et voilà! Votre kéfir est prêt à être consommé et vos grains sont en pleine forme pour fermenter une nouvelle quantité de lait!
- Tout comme le kéfir de fruit on peut aussi bien sûr aromatiser son lait (ex : fruits rouges, café, chocolat etc...), et utiliser ses grains sur de la crème fraîche!  
Ne pas hésiter à utiliser son kéfir dans les préparations pour faire des gâteaux, des quiches etc...

# Kombucha au Sirop de lilas

**Ingrédients :** Pour environ deux litres

- Une mère de kombucha
- 10 cl de liquide de kombucha
- 100g de sucre blanc
- 10g de thé noir
- 2L d'eau
- Sirop de lilas (voir recette)



# la Recette

Préparer vos 2 litres d'eau chaude en respectant les conditions marquées sur l'étiquette de votre thé. Dans un grand saladier mettre le thé chaud en contact avec le sucre. Bien laisser refroidir (environ une heure).

Lorsque le thé est bien refroidi (si vous pouvez laisser votre doigt dans le liquide, c'est ok), bien nettoyer vos mains et vos avants-bras, ainsi que votre plan de travail.

Mettre de côté votre mère de kombucha avec son liquide.

Mettre le thé à l'intérieur d'un grand bocal à large ouverture. Poser délicatement votre mère et son liquide sur le dessus.

Votre mère à besoin d'oxygène : couvrir le bocal d'un linge pas trop épais, ou d'un sopalin avec un élastique. Patientez entre 3 et 7 jours. Vous pouvez goûter le liquide pour observer à quel jour vous préférez filtrer la solution.

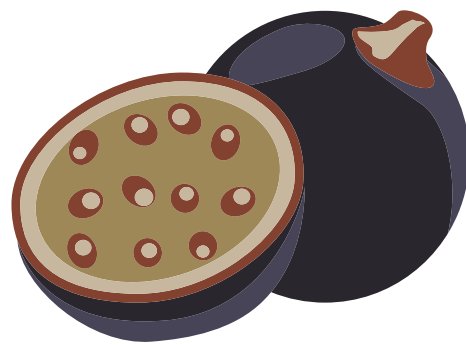
Filtrer la solution et l'ajouter à une bouteille avec fermail (attention : toujours garder du liquide pour la mère).

Rajouter le sirop de lilas à la bouteille, et patientez encore 3 jours avant de déguster !

# Sirop de cassis cru ou Koso de cassis

**Ingrédients :** Pour 500ml

- 250g de cassis
- 275g de sucre blanc
- autres fruits ou aromatiques  
si vous voulez complexifier le  
sirop



# la Recette

1. Peser les fruits et le sucre.
2. Si vous avez choisi en complément des cassis, des fruits épais, coupez-les, voir râper-les.
3. Dans un bocal faites : une couche de fruits, une couche de sucre, une couche de fruits, une couche de sucre etc... terminer par une grosse couche de sucre, fermer et laisser macérer une journée
4. Le lendemain, et chaque jours pendant une semaine, mélanger avec une cuillère en bois propre.
5. Au bout d'une semaine vous pouvez déjà déguster votre sirop, MAIS plus vous le laisser macérer longtemps plus il développera des saveurs. Vous pouvez le laisser fermenter pendant une année entière avant de le déguster afin d'obtenir un cheong.

# LE BARATIN



## Koso de kiwi

### Ingrédients :

Pour 3 ou 4 gros bocaux de sirops

- 1kg de kiwi
- 1.1 kg de sucre blanc



# La Recette

- Peser les ingrédients. Il faut toujours garder en tête que pour faire un koso il faut toujours un ratio de 1 de fruits pour 1.1 de sucres. C'est à dire que pour 300g de fruits on mettra 330g de sucres.
- Pour ne pas dénaturer le goût du sirop, privilégier du sucre blanc
- Couper les kiwis en lamelles ou en petits cubes (vous pouvez garder la peau ! mais rincer bien le kiwi)
- Dans le bocal faites une couche de sucre, puis une couche de kiwi, puis une couche de sucre etc... jusqu'à remplir le bocal. La dernière couche doit être du sucre !
- Ferme le bocal
- Tous les jours pendant une dizaine de jours, mélanger le sirop grâce à une cuillère en bois
- Filtrer le sirop, c'est prêt ! Vous pouvez utiliser le sirop dans de l'eau pétillante, ou dans vos gâteaux, sauces etc ! Les morceaux sont aussi délicieux dans du yaourt, mixés dans du lait ou dans vos recettes ! Tout est bon dans le koso !

Vert le Jardin: [bretagne@vertlejardin.fr](mailto:bretagne@vertlejardin.fr)

# Lait chaud à la châtaigne et à la vanille

## Ingrédients :

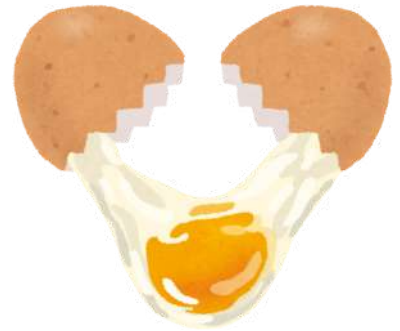
- Lait (ici avoine) : 7 L
- Crème de marron : 1kg
- Gousse de vanille (ou extrait ou sucre vanillé) : 2
- Cannelle



# La Recette

1. Faire chauffer le lait dans une casserole avec la gousse de vanille (ou la vanille en poudre).
2. Ajouter la crème de marron et remuer pour qu'elle fonde doucement dans le lait.
3. Éteindre le feu et battre énergiquement au mixer pour faire une belle mousse.
4. Verser dans des mugs, saupoudrer d'un peu de cannelle et déguster bien chaud.

# Lait de poule



## Ingrédients :

Pour 1L de lait de poule

- 1L de lait (ici avoine)
- 75 g de sucre
- 5 jaunes d'oeufs
- 1 cc de cannelle
- 1 cc de 4 épices
- 1 cc d'extrait de vanille



# La Recette

- Dans un saladier battre les jaunes avec le sucre pendant une minute au fouet. Le mélange doit blanchir et devenir mousseux.
- Faire chauffer le lait avec la cannelle, le 4 épices, et l'extrait de vanille dans une casserole, jusqu'à ce qu'il frémisses.
- Ajouter le lait petit à petit dans les oeufs en mélangeant bien ! Il ne faut pas que les oeufs se brouillent à cause de la chaleur.
- Reverser le contenu du saladier dans la casserole et refaites chauffer le lait doucement.
- Sortez vos tasses et verser le lait tout chaud !
- Régalez vous avec un petit gâteau ou un chocolat en plus :)

Le lait de poule se conserve au frigo ! Il peut être bû  
aussi bien chaud que froid

# Lait d'or

## Ingrédients :

Pour la pâte de soleil

- 30g de curcuma
- 1cc de poivre
- 1/2cc de gingembre en poudre
- 1càs d'huile de coco
- 1/2 verre d'eau

Pour le service

- 250ml de lait végétal (avoine, amande, noisette etc...)
- 1 cc de pâte de soleil
- 1 sucrant (miel, sirop d'érable etc...)
- épices : cannelle, cardamome, clou de girofle



# La Recette

- Vous pouvez réaliser votre pâte à l'avance, et la conserver longtemps au frigo. N'hésitez pas à en préparer beaucoup si cette boisson vous plait, elle en sera d'autant plus facile à préparer.
- Dans une casserole rajouter les ingrédients de la pâte. Faire cuire à feu doux, tout en mélangeant bien, jusqu'à ce qu'une pâte assez épaisse se forme. Attention ne pas faire bouillir pour conserver les propriétés du curcuma.
- Faites chauffer le lait végétal à feu doux, en y rajoutant une cuillère à café de pâte de soleil. Pour plus de goût n'hésitez pas à rajouter quelques pincées d'épices, et le sucrant de votre choix. Mélanger au fouet pour faire une belle mousse, une fois chaud, vous pouvez vous servir !

# LE BARATIN



## Latte Pop Corn

**Ingrédients :**



- 20 ml de sirop Popcorn
- 200ml de lait avoine
- 150ml de café (ou chicorée)



# La Recette

Faire chauffer le lait, une fois  
celui-ci en train de frémir rajouter  
le café et le sirop.

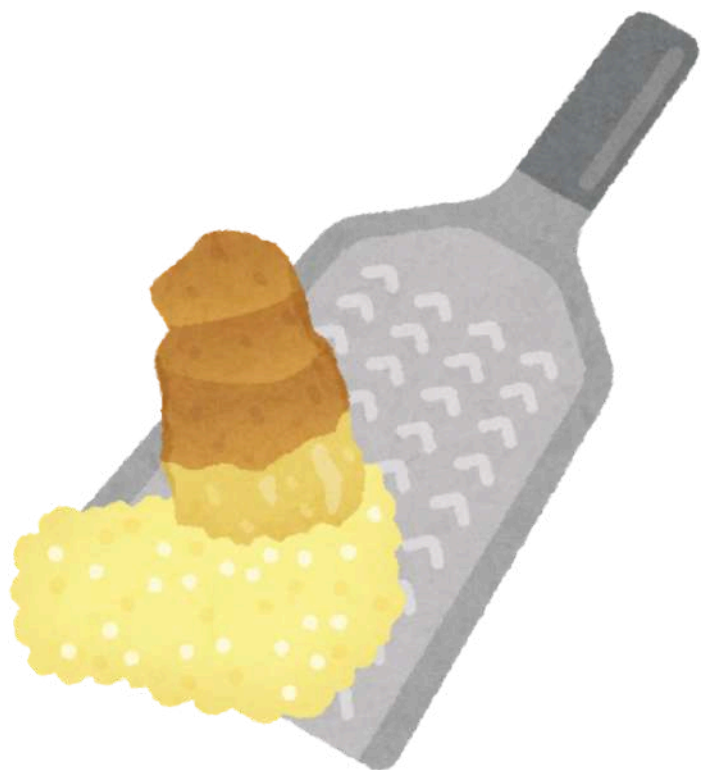
Vert le Jardin: [bretagne@vertlejardin.fr](mailto:bretagne@vertlejardin.fr)

# Levain de gingembre

## Ingrédients :

Pour 500ml

- 4 gros pouces de gingembre
- 12 càs de sucre
- 500ml d'eau non chlorée



# La Recette

- Dans un bol type le Parfait d'une contenance d'au moins 750ml, mettre l'eau non-chlorée (vous pouvez faire bouillir l'eau et ensuite la faire entièrement refroidir pour enlever le chlore, ou laisser l'eau "dégazer" simplement en la laissant à l'air libre pendant quelques heures)
- Raper ou couper 1 gros pouce de gingembre en morceaux très fins, surtout laisser la peau, (il faut remplir 3 càs de gingembre). Rajouter les 3 càs de sucre. Bien mélanger. Couvrir le bocal avec un linge (ne pas fermer hermétiquement).
- Mélanger au moins une fois par jour. Le lendemain rajouter 3 càs de gingembre et 3 càs de sucre
- Faites pareil pour le jour 3 et 4. Au bout du 3ème et 4ème jour normalement des bulles apparaissent en surface. Continuer à rajouter du gingembre et du sucre jusqu'au 5ème jour.
- Le levain est prêt!

# Pétillant de Mimosa

## Ingrédients :

Pour 2L de boissons

- 60g de fleurs de mimosa
- 2L d'eau non chlorée
- 100g de sucre ou de miel
- Un citron



# La Recette

- Dans votre bocal mettez vos fleurs de mimosa, ajouter le sucre ou miel, l'eau et les rondelles de citron, mélanger le tout avec une cuillère en bois et remplacer le couvercle par un linge
- Les fleurs de mimosa sont riches en enzymes et levures sauvages, la fermentation prendra entre 3 et 5 jours en fonction de la température ambiante de stockage de votre bocal
- Remuer deux fois par jours grâce à une cuillère en bois pour favoriser le contact des levures sauvages au sucre
- Au bout de quelques jours de petites bulles vont apparaître, c'est signe que la fermentation est lancée ! C'est le moment de filtrer et de mettre votre champagne en bouteille, la fermentation doit continuer pendant quelques jours, veillez à bien dégazer chaque jours pour éviter des accidents de bouteille.
- Goûtez et voyez si le goût vous convient, si la fermentation stagne et que le champagne ne pétille pas assez, remettez un peu de sucre et attendez encore quelques jours, vous pourrez conserver votre bouteille au réfrigérateur, cela ralentira la fermentation mais ne la stoppera pas ! (Il faudra penser à la dégazer une fois toutes les semaines à peu près).

Si vous avez réalisé votre levain de gingembre n'hésitez pas à l'ajouter à votre préparation cela favorisera la fermentation

# Pink Latte

## Ingrédients :

Pour 2L de boissons

- Des betteraves cuites (à peu près 320g)
- Un pouce ou 1cc de gingembre
- 1 cc de cannelle
- 2L de lait d'avoine
- du miel ou du sirop d'agave



# La Recette

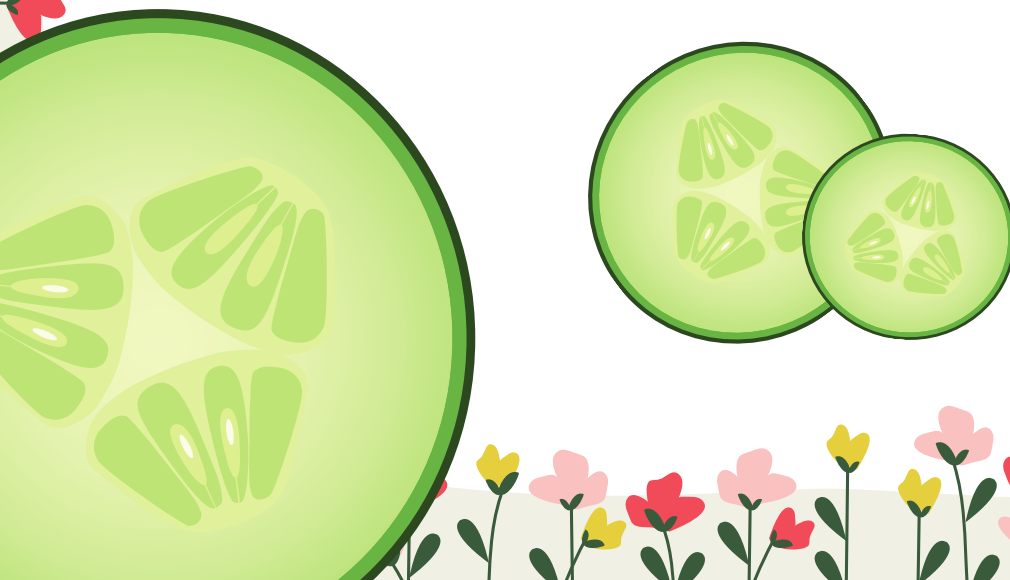
- Couper la betterave. La mettre dans une casserole avec le lait.
- Rajouter les épices
- Faire chauffer à feu doux pendant une dizaine de minute. Le lait ne doit pas bouillir.
- Une fois chauffé, mixer le lait. Si vous avez utilisé un pouce de gingembre, filtrer le lait en amont !
- Ce lait peut être servi chaud ou froid. Vous pouvez rajouter un sucrant à la boisson (miel, sirop d'érable, ou d'agave par exemple)!

La betterave est riche en fer. Pour mieux l'assimiler ne pas hésiter à mettre quelques gouttes de jus de citron. Elle est aussi très riche en antioxydants, et favorise la sécrétion de bile. Une boisson idéale pour commencer la journée !

# Sirop de concombre

**Ingrédients : Pour 750ml**

- 2 concombres (ou à peu près 500g)
- 300g de sucre (500 si vous voulez le conserver plus longtemps)
- 500g d'eau
- 1 citron vert
- quelques feuilles de menthes, ou de basilic, ou de romarin



# la Recette

1. Préparer le sirop de base à partir d'eau et de sucre, en les mettant dans une casserole et en les portant à ébullition.
2. Pendant la cuisson, laver et sécher les concombres. La peau donne une couleur verte plus vive au sirop.
3. Couper les concombres en tranche ou les râper. Couper le citron en lamelles et couper finement les aromatiques si vous en avez
4. Ajouter tous les ingrédients dans le sirop bouillant, couper le feu et laisser infuser une quinzaine de minutes à couvert !!
5. Filtrer et mettre en bouteille, à déguster avec des glaçons et de l'eau pétillante si vous en avez.

# Sirop de feuilles de figuier

**Ingrédients :** Pour une demi bouteille de sirop

- 500ml d'eau
- Entre 200 et 500g de sucre
- Une feuille de figuier



# La recette :

- Faites chauffer votre eau avec le sucre jusqu'à ébullition. Couper le feu.
- Rajouter la feuille de figuier fraîche en veillant bien à ce qu'elle rentre bien dans l'eau
- Laisser infuser à couvert pendant une vingtaine de minute.
- Laisser refroidir, mettre en bouteille et à déguster avec de l'eau et des glaçons !

# Sirop de lilas

**Ingrédients :** Pour environ 1 litre

- 30 à 50 g de fleurs de lilas
- 500 ml d'eau
- 450 g de sucre blanc tout autre sucre aura un goût bien trop prononcé et effacera le goût du lilas
- 1 bonne c. à café de jus de citron



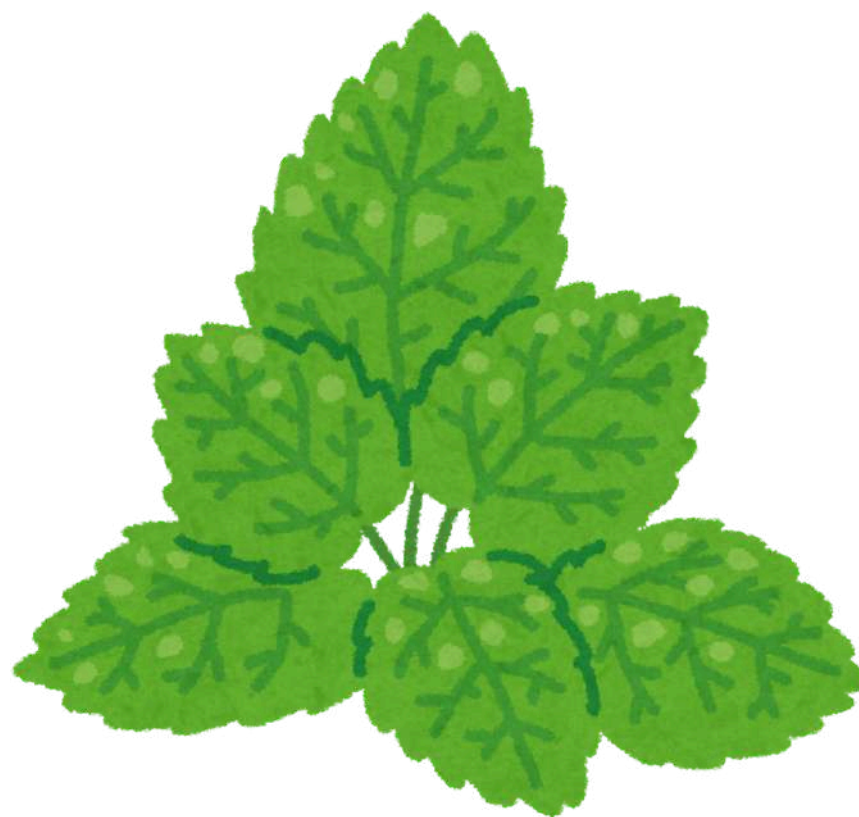
# la Recette

- Récoltez vos fleurs de lilas. Choisissez les fleurs ouvertes et évitez celles trop abîmées. Prenez garde à ne récolter que des fleurs, sans petit bout de tige verte à leur base (cette dernière a un goût amer).
- Une fois vos fleurs prêtes, plongez les dans l'eau et rincez-les sous un jet d'eau très doux pour ne pas les abîmer. Égouttez-les.
- Préparez une casserole : versez-y l'eau et le sucre.
- Disposez votre casserole sur feu moyen pour porter le sirop à ébullition. Laissez bouillir 2 minutes.
- Retirez du feu, attendez que l'ébullition s'arrête, puis ajoutez les fleurs de lilas. Mélangez.
- Couvrez et laissez macérer.
- Vous pouvez laisser les fleurs infuser entre 3 heures et 48 heures (pas plus), selon l'intensité de vos fleurs ou l'intensité que vous désirez pour votre sirop.
- Pour ma part, j'ai laissé infuser 24 heures
- Quand le sirop est à votre goût, il est temps de le filtrer : sortez-le du frigo, et filtrez le tout à travers une fine passoire en appuyant bien sur les fleurs.
- Ne jetez pas les fleurs ! Vous pouvez les ajouter à un yaourt, un gâteau...
- Ajoutez le jus de citron (très important pour la conservation), mélangez, filtrez de nouveau. Versez dans une bouteille en verre PROPRE et refermez.
- Vous pouvez conserver ce sirop au frigo jusqu'à 2 mois, et l'utiliser pour vous faire un petit sirop bien frais, un cocktail, puncher un entremets, faire une glace à l'eau...

# Sirop de menthe

**Ingrédients :** Pour une bouteille de 1L

- 15-20 grandes tiges de menthe
- 500g de sucre
- 500g d'eau





# la Recette

1. Effeuillez les tiges

2. Mettre l'eau et le sucre dans une casserole.

Porter à ébullition,

3. Plonger et bien immerger les feuilles de menthe à l'aide d'une cuillère en bois, laisser bouillir à petit feu pendant 10 min.

4. Laisser refroidir dans la casserole et verser ensuite dans une bouteille en verre en filtrant les feuilles de menthe.

Servir avec de l'eau froide pétillante ou plate :)

# Thé glacé verveine/menthe

## Ingrédients :

Pour 6L

- 20 sachets de thé
- 2 L de jus de pomme
- 4L d'eau
- 5 cas de miel
- 1 bouquet de menthe  
et de verveine



# La Recette

- Faites chauffer de l'eau jusqu'à ébullition. Mettre les sachets de thé, laisser infuser le temps indiqué sur le paquet, presser les sachets au dessus de l'eau, et retirez les.
- Ajouter le miel et touiller vivement jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter la verveine et la menthe
- Ajouter le jus de pomme et mélanger régulièrement jusqu'au refroidissement...
- Placer au frigo ou bien ajouter qq glaçons dans la carafe avant de servir.
- Garnir chaque verre d'1 rondelle de citron + 1 brin de menthe fraîche.

# Pamp' it up !

## Ingrédients :

Pour 2L

- 2 l de jus de pamplemousse
- 4cc d'eau de rose
- 10 capsules de cardamome
- 3 étoile de badiane
- 3 bâtons de cannelle
- 12 clous de girofle
- 3 clémentines



# La Recette

- Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et laisser frémir durant 15minutes. Filtrer au dessus des verres, c'est prêt !

Encore meilleur lorsqu'il est préparé à froid la veille pour le lendemain !

# Thé glacé surprise

**Ingrédients :** Pour 6 litres

- 6 poignées d'ortie
- 18 sachets de thé vert ou noir
- Les rondelles de 6 citrons
- 2 poignées de mélisse citronnelle



# La Recette

- Dans un grand pichet, placer les sachets de thé (ou le thé en vrac). Verser ensuite l'eau à température ambiante (ou froide). Ajouter quelques tranches de citron ou autre agrume de votre choix (sans la peau si vous craignez l'amertume). Ajouter l'ortie et la mélisse citronnelle.
- Placer le pichet couvert au réfrigérateur pendant 6 à 8h. Une fois votre thé infusé, retirer les sachets de thé (ou filtrer à la passoire fine pour le thé en vrac). Placer des glaçons dans de grands verres, verser et déguster!