

Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville
vous propose **des idées
de recettes élaborées
par une diététicienne**



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
D.U. nutrition du sport

8 ZA Les Cerisiers
14210 Evreux
(au sein du cabinet médical)

tel. 02 31 15 65 25
mob. 06 71 81 76 86
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

Fiche recette : Limonade citron et menthe

Ingrédients (pour 1L):

1 litre d'eau pétillante
30g de de sucre de canne
1 cuillère à café de miel
50cl d'eau
4 citrons bio
Quelques feuilles de menthe ou sirop de menthe

Etapes :

Faites chauffer dans une casserole, le sucre, le miel et l'eau pour faire un sirop.
Porter à ébullition puis laisser refroidir.
Mettre au frais.
Presser les citrons et ajouter le jus au sirop.
Ajouter les feuilles de menthe ou 2 cs à s de sirop de menthe maison.
Verser l'eau gazeuse dans le mélange.
Réserver au frais pendant quelques heures.
Au moment de servir, retirer les feuilles de menthe.
Ajouter des glaçons et siroter!

* Cette limonade peut se conserver 1 semaine au frais