



PIROUETTE
CACAHUÈTE

Les Recettes de la Forêt Comestible

Boisson Détox Concombre Fenouil Menthe



Ingrédients pour 1 litre

- 1 litre d'eau plate
- 1/2 concombre
- Une poignée de feuilles de fenouil sauvage
- Une dizaine de feuilles de menthe

Recettes

- Lavez puis coupez le concombre en fines tranches, ciselez les feuilles de fenouil. Placez-les dans un bocal en verre avec un bouchon.

- Ajoutez les feuilles de menthe, puis recouvrez d'eau.

- Fermez le contenant, puis laissez infuser minimum 1 heure au frais (idéalement 4 à 6 heures, plus ça infuse, plus ça a du goût).

Astuces : avant de déguster, remuez bien, voir pressez à l'aide d'une cuillère, d'un pilon les herbes aromatiques pour accentuer les saveurs.

Vous pouvez remplacer la menthe par du romarin !

Retrouvez toutes nos recettes : www.pirouette-cacahuete.net