



 5 minutes  
PRÉPARATION

 1 heure  
REPOS

 500 ml  
QUANTITÉ

# Réussir mon eau aromatisée

*Tuto* sur : [intradel.be/kitZD](http://intradel.be/kitZD)



## Zéro plastique !

Consommer l'eau du robinet, c'est éviter au moins **751 tonnes de déchets plastiques par an\*** en Province de Liège.

\* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bouteille d'1,5 litre par ménage par semaine.

# Réussir mon eau aromatisée

## *Ingrédients pour 500 ml*

- 500 ml d'eau du robinet par variante
- variantes selon la saison (de préférence bio) :
  - **au printemps** : 100 g de rhubarbe + 1 branche de romarin
  - **en été** : 5 fraises + 1 brin de menthe
  - **en automne** : 1 moitié d'orange + 1 dizaine de raisins
  - **en hiver** : 1 pomme + 1 bâton de cannelle

## *Matériel*

- une balance
- un bol doseur
- une planche
- un couteau
- un contenant en verre (gourde, carafe, bocal, bouteille, etc.)

## *Préparation*

1. Laver les ingrédients choisis en fonction de la saison.
2. Couper les fruits en morceaux.
3. Incorporer les ingrédients (fruits, herbes aromatiques, épices) dans le contenant choisi.
4. Presser légèrement afin de libérer le jus et les arômes.
5. Ajouter l'eau.
6. Placer le contenant au frigo pendant minimum 1 heure.
7. Déguster à la maison, comme à l'extérieur !

## *Conservation*

- 2 à 3 jours dans un récipient fermé au frigo.

## *Astuce*

- Après avoir bu l'eau, les ingrédients peuvent être mangés ou transformés en smoothies.

1.



2.



5.

