

Eau infusée citron et orange

Bonjour à toutes et tous

Si vous suivez un peu l'actualité des blogs ou des magazines, sans doute avez-vous entendu parler de la tendance « *détox water* » ou en français dans le texte des « *eaux infusées* » avec des fruits ou des plantes. On leur associe plusieurs mérites, mais au delà du « verni », c'est souvent une bonne idée pour boire de l'eau sans s'en rendre compte.

Bref, pour la saveur – et non pour le côté *détox* – on en prépare de temps en temps à la maison. Même en hiver. Les agrumes en particulier permettent des déclinaisons colorées très sympathiques, qui sont appréciées. Par exemple, prenez des tranches d'agrumes différents, vous obtiendrez une jolie carafe couleur soleil. Notre préférence porte sur le combo [citron](#)/orange /orange sanguine (et thym), qui permet d'obtenir une *détox water* légèrement acidulée, idéale pour un coup de fouet en matinée

Sans prétention, j'ai envie de vous partager cette idée. Cela peut vous donner une idée de boisson à servir à tout moment de la journée. Bonne journée !



Eau infusée citron orange

Recette : Eau infusée citron orange

Saison de la recette : Décembre à Fin Mars

Temps de préparation : 05 minutes

Ingrédients

Pour 2 carafes de 1L :

- 2 litres d'eau

- 1 citron (non traité)
- 1 orange (non traitée)
- 1 orange sanguine
- 2-3 brins de thym (idéal : thym citron)

Réalisation

- Lavez soigneusement citrons oranges et thym. Coupez citrons et oranges en tranches fines.
- Disposez les tranches d'orange et de citron dans des carafes, ajoutez le thym puis l'eau fraîche.
- Laissez reposer au moins 1 nuit avant de consommer.

Servez cette eau infusée citron orange fraîche.

Astuces :

- Cette eau infusée se conserve aisément 2-3 jours au réfrigérateur
 - Sa consommation est assez idéale au réveil (« coup de fouet »), mais vous pouvez en boire toute la journée.
 - Variez les plaisirs en ajoutant/remplaçant du citron vert, des clémentines ou même de la pomme !
-