

Eau infusée concombre et citron

Bonjour à toutes et tous

Vous devez connaître cette « tendance » des *eaux de infusées* ou *détox water*, des boissons composées de lamelles de fruits/légumes infusés lentement dans de l'eau fraîche. (Il n'y a rien de « détox » dedans, si ce n'est que l'on boit de l'eau sans sucre) Que cela soit pour petits gourmands ou pour les adultes, elles sont « LE » bon plan de l'été pour éviter des boissons sucrées industrielles et soda.

En été, la version [concombre](#) et [citron](#) est une de nos préférées. Elle a l'avantage d'être rafraîchissante et équilibrée en saveurs entre la légère acidité du citron et la douceur du concombre. De plus, pour avoir testé, elle met un bon coup de fouet le matin si vous en prenez un verre au réveil.

Comme la « recette » dans mes « tiroirs » depuis un petit moment et que la canicule est présente, je me suis dit que vous serez peut être preneur de l'idée (ou du rappel). J'espère que cela vous plaira. Bonne journée



© Au Fil du Thym

Eau infusée concombre citron

Recette : Eau infusée concombre et citron

Saison de la recette : Juin à Août

Temps de préparation : 05 minutes

Ingrédients

Pour 2 carafes d'un litre

- 2 litres d'eau
- 1 citron (non traité)
- 1/2 gros concombre
- Carafes en verre

Réalisation

- Lavez soigneusement citron et le concombre. Coupez-les en tranches fines.
- Disposez les tranches de concombre et de citron dans des carafes puis remplissez avec l'eau.
- Laissez reposer au moins 1 nuit avant de consommer .

Dégustez cette eau infusée concombre et citron bien fraîche.

Astuces :

- *Conservation* : Cette eau aromatisée se conserve aisément 3-4 jours au réfrigérateur. A savoir que plus cela infuse, meilleur c'est ☐
 - *Variante* : Pour une version très fraîche, vous pouvez ajouter une dizaine de feuilles de menthe.
 - *Décoration* : Si vous en proposez à l'apéro, n'hésitez pas à décorer les verres avec une lamelle de concombre dans laquelle vous aurez fait une fente.
-