

# Eau infusée fraises-menthe

Bonjour à toutes et tous

Qu'elles s'appellent « détox water », « eau infusées » en français dans le texte, les **eaux aromatisées** aux fruits sont un des bons plans de l'été. Elles permettent de se désaltérer sainement, changer de l'eau plate, et résister à la tentation des produits industriels (polluants dans leur conception, leur transport, la présence de plastique, .. tout en étant souvent trop sucrés). A la maison, nous avons opté pour ces boissons.

L'année dernière déjà, dans les tests d'eau infusée, nous avons eu en particulier un coup de cœur pour la version **fraises et menthe**. C'est très frais, très parfumé, fruité, légèrement sucré. Petits et grands adorent.

Je vous propose l'idée, au cas où vous vous cherchiez quelque chose de frais pour ce dimanche. Beau dimanche ensoleillé à tous !



Eau infusée fraises menthe

---

# Recette : Eau infusée fraises menthe

Saison de la recette : Avril – Juin

Temps de préparation : 05 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 2 litres d'eau
- 250 g de fraises
- 2 gros brins de menthe (20 feuilles)
- (Facultatif) 2 branches de thym citron
- Carafes en verre

## Réalisation

- Lavez soigneusement vos fraises, la menthe, et le thym citron si vous en disposez. Equettez vos fraises puis coupez-les en tranches fines. Effeuillez la menthe.
- Répartissez ces ingrédients dans des carafes puis ajoutez l'eau.
- Laissez reposer au moins 1 nuit (ou une demi journée)

avant de consommer .

Consommez cette eau infusée fraises menthe bien fraîche

---

**Astuces :**

- Conservation : Cette eau aromatisée se conserve aisément 2-3 jours au réfrigérateur.
  - Sa consommation est assez idéale au réveil (« coup de fouet »), ou au goûter pour éviter toute boisson industrielle. Les fraises se mangent si vous ne dépassez pas 2-3 jours.
-