

Eau infusée pêche verveine

Bonjour à toutes et tous

Avec ce temps d'été chaud, je vous propose une petite idée de boisson faite maison pour changer de l'eau et éviter d'être tenté par les boissons industrielles. Moins de plastique, moins de sucre et plus de saveurs, que demander de plus ?

A la maison, lorsque nous avons décidé de faire notre « transition écologique », nous avons veillé à réduire l'achat des produits industriels alimentaires. Cela a par exemple concerné les plats préparés qui ont été relégués au registre de la « dépanne désespérée » ou des boissons d'été (sodas, jus de fruits, sirops) et de leurs emballages... Se passer des boissons d'été n'a pas été forcément très engageante au départ, alors j'ai veillé veillé à orienter les plus si petits gourmands vers des eaux parfumées maison. L'idée est simple : on laisse « infuser » des fruits, herbes ou autres aromates, et cela parfume naturellement (et sans sucre !).

Plusieurs versions sont dans mes classiques et sont présentes sur le blog ([exemple par ici](#)). Il manque néanmoins celle que je vous propose aujourd'hui : des morceaux de pêche pour le fruité, de la verveine citronnelle pour le parfum, et rien de plus. C'est frais, parfumé, estival, et très intéressant en cette saison. Chez nous, les plus-si-petits gourmands prennent même l'initiative de la faire eux même, avec la grande verveine citronnelle du jardin.

Je voulais que vous ayez l'idée de cette eau infusée pêche à disposition, au cas où vous cherchiez une variante de boisson parfumée. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !

- EAU INFUSÉE -
PÊCHE ET VERVEINE



Eau infusée pêches verveines



Une recette facile et rafraîchissante d'eau infusée pêches verveines, parfaite pour l'été. – Saison de la recette : Août – Octobre

Pour 1 litre de boisson :

- 1 litre d'eau
- 1/2 pêche
- 5 feuilles de verveine

1. Lavez les feuilles de verveine. Faites chauffer une tasse d'eau puis laissez y infuser la verveine.
2. Lavez la demi pêche, coupez en deux, retirez le noyau puis coupez-la en tranches fines.
3. Dans une carafe, disposez les tranches de pêche, la tisane puis complétez avec de l'eau.
4. Laissez reposer au moins une nuit avant de déguster cette eau infusée pêche verveine

- **Variantes** : Ajoutez quelques feuilles de menthe
- **Conservation** : Dégustez dans les 2 jours.
- Si vous souhaitez préparer une deuxième tournée dans la foulée de la première, vous pouvez re-remplir la carafe

une fois et laisser reposer de nouveau et consommer dans les deux jours. Au delà de 3-4 jours d'infusion, il y a un risque que les fruits « tournent ».

Boissons
Française
eau infusée pêche



Eau infusée pêches verveine

Découvrez aussi :

D'autres recettes fraîches pour l'été

- [Glace à la menthe et pépites de chocolat](#)
- [Brochettes melon, pastèque, mozzarella](#)
- [Sorbet abricot lavande](#)



Glace menthe pépites de chocolat
