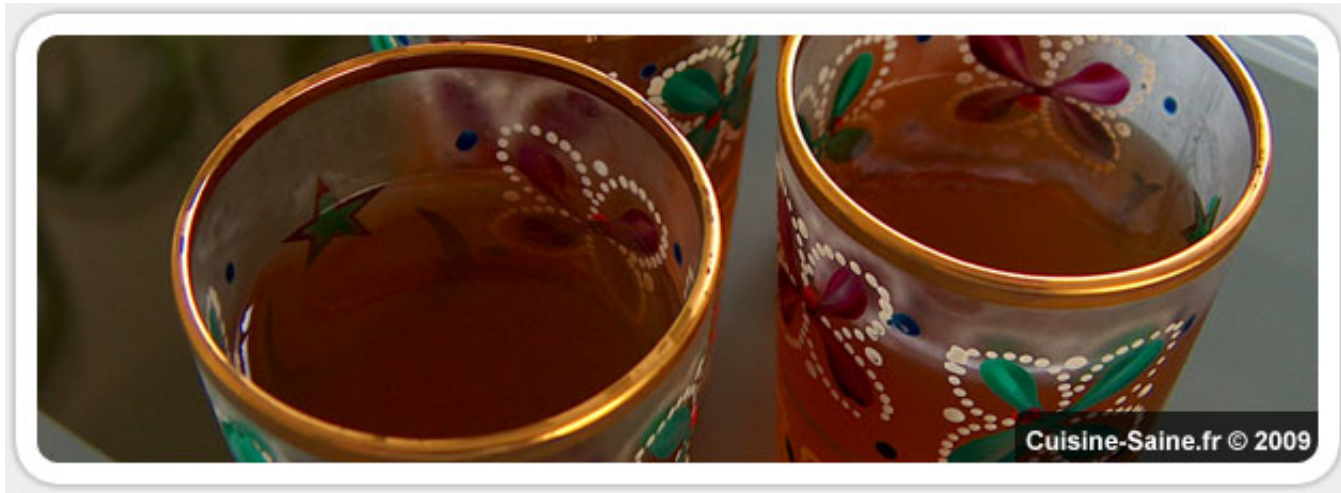


# Recette bio minceur : verrine en gelée de thé à la menthe

- Recette végétarienne
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour 6 personnes

Temps de préparation : 5min

Temps d'infusion : 10min

Temps de refroidissement : 5 heures

J'adore la menthe et les desserts frais quand il y a un peu de soleil.

## Ingrédients

- thé vert
- 1 grosse poignée de menthe
- 10 morceaux de sucre roux
- ½ litre d'eau
- 1 cuillère à café d'[agar agar](#)

1. Tout d'abord préparer un thé à la menthe classique. Faites bouillir de l'eau. Mettez le thé vert dans une théière et rincez-le à l'eau chaude.
2. Déposez la menthe au dessus du thé et les morceaux de sucre par-dessus. Faites couler l'eau bouillante et laissez infuser pendant 10 minutes.
3. Passez le thé à la passoire fine et mettez-le dans une casserole et laissez le un peu refroidir.
4. Ajoutez la cuillère à café d'[agar agar](#).
5. Faites le chauffer doucement et laissez frémir 3 minutes.
6. Versez le thé encore chaud dans des jolis verres marocains ou autre et laissez refroidir.

7. Mettez au frigo 5 heures jusqu'à ce que le thé soit bien figé.

Le conseil de Karen

Dessert frais et original qui saura surprendre ;)