

## Boisson rafraîchissante fraise / pastèque

Une boisson bien fraîche à siroter sous un arbre ça vous dit ? Je vous propose une boisson rafraîchissante à la fraise et la pastèque. En plus c'est très simple à faire avec un [bon blender](#).

La pastèque est hydratante et purifiante, également aussi diurétique. Elle est faible en calorie et peu sucrée, donc adaptée à la consommation de la plupart des gens. En cas de coup de chaud, elle comblera les déficits de minéraux dûs à la transpiration.

La veille on pensera à découper des cubes de pastèque et à les stocker au congélateur en vue de fabriquer notre boisson. Prenez plutôt une pastèque sans pépin pour éviter de retrouver ses pépins dans votre boisson. C'est vrai que la pastèque avec pépins est généralement plus sucrée, mais c'est un peu plus fastidieux de retirer les pépins avant de la congeler.

La fraise est riche en nutriments et aussi faible en calorie, elle est parfaite pour être sirotée également sans prendre de poids.

La fraise et la pastèque sont 2 fruits riches en potassium et diurétique. C'est un duo parfait pour lutter contre l'hypertension. Riche en anti oxydants cette boisson sera une alternative parfaite aux sodas.

Et pour l'été je vous propose aussi d'autres boissons :

- [La boisson énergétique](#)
- [La boisson désaltérante](#)
- [L'eau de coco](#)
- [Le café frappé](#)
- [Le thé glacé](#)
- [Kéfir de fruits à la pêche](#)
- [Une orangeade](#)

### Recette boisson rafraîchissante pastèque / fraise

- Recette crue
- Recette vegan
- Recette détox

# Boisson rafraîchissante fraise / pastèque



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 min

## Ingrédients

- ¼ pastèque
- 250 g de fraises
- 1 citron vert
- 150 ml d'eau de source

1. La veille au soir découpez la chair de la pastèque en cubes et congelez-les.
2. Au moment de préparer votre boisson rafraîchissante sortez les cubes de pastèque du réfrigérateur.
3. Déposez dans le blender la pastèque, les fraises lavées et équeutées.
4. Ajoutez le jus d'un citron vert et l'eau de source.
5. Mixez pendant 1 minute pour obtenir un mélange bien homogène.
6. Servez aussitôt, et dégustez bien frais !