

# Thé glacé

Un bon thé glacé ☺ Et oui quand la chaleur devient accablante, qu'on a fermé les volets, et qu'on coule mollement sur le canapé... On pense à se rafraîchir avec des boissons légères et désaltérantes ! Je partage avec vous ma recette de thé glacé réalisée avec l'aide du soleil, autant profiter de cette chaleur pour le mettre à contribution ! On va solariser notre boisson. Vous verrez avec une infusion doucement faite au soleil le thé sera moins amer, et en plus il renfermera plus de vitamines. J'aime me dire aussi qu'on boit un peu de cette belle énergie solaire ☺). Après tout autant faire le plein de soleil tant qu'il est là ☺)

J'utilise de la menthe dans ma recette de thé glacé car c'est ce que vous trouverez le plus facilement, mais si vous avez d'autres plantes, de la mélisse, de la verveine, de la sauge ☺ Vous pouvez aussi les utiliser.

Pour le zeste de citron préférez un citron bio bien entendu ☺). Si vous souhaitez utiliser un autre thé que le thé vert, n'hésitez pas. Je préfère le thé en vrac mais ça fonctionnera tout aussi bien avec du thé en sachet. Vous pouvez aussi préférer des infusions de plantes pour vos « infus glacées ».

## Recette du thé glacé

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette bio



# Thé glacé



Cuisine-saine.fr

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de solarisation : 2 heures

## Ingrédients

- 6 cc de thé vert (ou 3 sachets)
- 1 citron
- 12 aine de feuilles de menthe

1. Dans un récipient en verre, un grand bocal par exemple déposez votre thé vert.
2. Ajoutez le zeste du citron râpé, et les feuilles de menthe.
3. Versez 1 litre d'eau de source par-dessus et mettez 2 heures au soleil.
4. Ensuite filtrer, conservez au frais et dégustez bien frais avec des glaçons.

## Le conseil de Karen

Vous pouvez y ajouter si vous voulez du sucre complet, de la stévia, du sirop d'agave, du miel selon les goûts !