

PRÉPARER

une menthe à l'eau



Il fait chaud, il fait soif ! À boire !!!
Voilà comment réaliser facilement un délicieux sirop
pour faire une menthe à l'eau très rafraîchissante !

Il te faut

15 feuilles
de menthe fraîche



100 g de sucre cristallin



15 cl
d'eau



faite maison !



- 1 Rince les feuilles de menthe sous l'eau.
- 2 Plonge-les dans une casserole avec 15 cl d'eau et porte à ébullition. Ajoute le sucre et laisse encore bouillir une minute, en remuant bien.
- 3 Place un couvercle sur la casserole et laisse macérer ton mélange pendant 2 jours. C'est bon, ton sirop est prêt à être dégusté.

- 4 Verses-en un peu au fond d'un grand verre, ajoute une bonne rasade d'eau et 2 glaçons... Voilà une boisson naturelle et désaltérante pour les journées où il fait chaud, très chaud !

Si tes copains n'ont pas tout bu, tu peux conserver ce sirop quelques jours au frigo.

