

... SURTOUT LES ENCAS

RECETTE du JEUDI 28 mai

« Agua de Jamaïca »

Il s'agit d'une infusion de **fleur d'hibiscus**, d'un rose carminé éclatant, servie glacée. Consommée pour son parfum délicat et rafraîchissant, elle est également reconnue pour ses vertus digestives, antioxydantes et diurétiques. En France, la fleur d'hibiscus se trouve sans grande difficulté dans les épicereries orientales, les étals de marchés et les magasins Bio.

Ingrédients :

- 2 tasses de fleurs d'hibiscus rincées à l'eau courante au préalable)
- 20 tasses d'eau
- 1 tasse et demie de miel ou sucre en poudre (selon convenance)

PRÉPARATION : (15 mn + repos au frais 1h30)

- Porter 6 tasses d'eau à ébullition + fleurs d'hibiscus) à ébullition
- Dès les premiers frémissements, baisser à feu doux pendant 5-7 minutes
- Ajouter le miel ou sucre en poudre selon votre convenance, mélanger.
- Retirer du feu et mettre au frais pendant 1h et demie.
- Filtrer le liquide et retirant les feuilles.
- Rajouter l'eau restante et selon du miel ou sucre
- Remettre la préparation au frais jusqu'au service, accompagnée de glaçons.



BON ENCAS
de besoin uniquement !