



Thé vert glacé

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Diurétique et riche en substances antioxydantes, le thé vert est aussi la variété de thé qui subit le moins de transformations. Le thé infusé à froid contient beaucoup moins de théine que lorsqu'il est préparé avec de l'eau chaude, tout en conservant toutes ces qualités diététiques.

Le thé glacé est une boisson à la fois hydratante et rafraîchissante, pour tous et à toute heure, qu'il soit servi nature, légèrement sucré ou accompagné d'un peu de sirop de pêche ou de menthe.

Quantité: 1 litre - Difficulté: Facile - Préparation: 5 min - Durée: 2 h 5

Ingrédients

- 12 g de thé vert bio
- 1 litre d'eau peu minéralisée

Préparation

1. Placer le thé dans un pichet, en vrac ou dans une boule à thé.
2. Verser l'eau par-dessus.
3. Laisser infuser à température ambiante pendant deux heures, ou jusqu'à ce que le thé ait atteint le degré d'infusion souhaité.
4. Filtrer le contenu du pichet et jeter les feuilles de thé.
5. Éventuellement, rajouter 1 à 3 cuillères à soupe de sucre.
6. Mettre le pichet au frais jusqu'au moment de servir.

Remarques ou suggestions

- Utiliser par exemple du Gunpowder, un thé vert chinois originaire de la province du Zhejiang qui doit son nom à ses feuilles roulées en billes.
- Pour utiliser de l'eau du robinet, remplir le pichet d'eau et le placer au réfrigérateur une heure avant d'ajouter le thé. Cette opération supprime le goût de chlore.
- Le thé glacé se conserve au plus 4 jours au réfrigérateur.