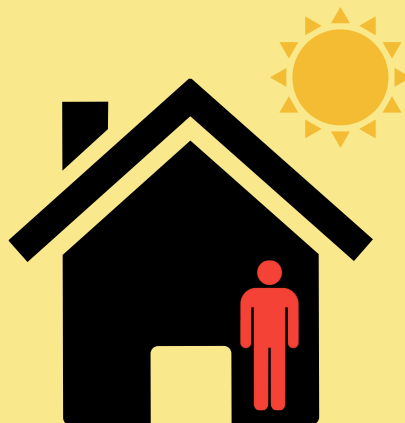




Canicule à Braine-l'Alleud



Buvez de l'eau

Un grand verre d'eau
chaque heure

Restez au frais



Portez des
vêtements légers



Fermez les
volets et
fenêtres le jour,
aérez la nuit



Utilisez un
brumisate
ur pour mouiller
votre corps

Numéro d'appel : 0478/93 86 93

Activé uniquement en phase d'alerte canicule

CPAS
Braine-l'Alleud
Du cœur à l'action

Recettes :

Déclinaison d'eau aromatisée :

Comme base, utilisez 1 litre d'eau plate ou pétillante au choix. Pour un goût plus prononcé, écrasez les fruits ou froissez des épices et autres herbes aromatiques. Tenez aussi compte du fait qu'une macération plus longue donne des saveurs plus intenses.

Pomme - cannelle :

- 1 litre d'eau plate ou pétillante (au choix)
- 1/2 pomme en très fines rondelles
- 1/2 poire en très fins quartiers
- 2 bâtons de cannelle
- Quelques tranches de gingembre

Si vous préférez une boisson chaude, versez de l'eau bouillante sur la cannelle et le gingembre et ajoutez ensuite les fruits.

Agrumes - romarin :

- 1 litre d'eau plate ou pétillante (au choix)
- 1/2 orange non traitée (bio) en demi-rondelles
- 1/2 pamplemousse pelé à vif (jusqu'à la chair) en quartiers (le pamplemousse est incompatible avec certains médicaments. Veuillez vérifier vos notices et le remplacer, si nécessaire, par un autre agrume).
- Quelques branches de romarin frais

Myrtilles - citron - menthe :

- 1 litre d'eau plate ou pétillante (au choix)
- 3 c. à soupe de myrtilles
- Quelques branches ou feuilles de menthe fraîche

Gaspacho rapide :

D'origine andalouse, le gaspacho est une soupe froide à base de tomate, de poivron rouge, d'oignon, d'ail et d'huile d'olive.

Cuisinez-le pendant les beaux jours en suivant étape par étape cette recette facile et gourmande.

Ingrédients :

- 1 kg de tomates bien mûres
- 1 petit concombre
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Pour 4 pers

Préparation : 10min

Repos : 1 jour

Préparation :

- La veille, lavez, mondez et coupez les tomates en petits dés.
- Coupez en deux le poivron rouge, ôtez la tige, les pépins et les peaux blanches, puis tranchez-le en petits cubes.
- Nettoyez, épépinez et coupez le concombre en petits dés, sans le peler.
- Épluchez et émincez finement l'oignon et l'ail.
- Versez les dés de tomates et de concombre, les cubes de poivron rouge ainsi que l'oignon et l'ail émincés dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive, salez et poivrez selon votre goût, puis mélangez bien afin que les légumes soient bien enrobés d'huile.
- Couvrez le saladier avec du film alimentaire et placez-le au réfrigérateur. Laissez mariner les légumes pendant toute une nuit au frais.

- Le lendemain, sortez le saladier du frais. Ôtez le film alimentaire et placez les légumes dans le bol d'un robot mixeur. Mixez pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir une soupe bien lisse et homogène.
- Versez le gaspacho dans un saladier, rectifiez son assaisonnement en sel et en poivre, si nécessaire, puis entreposez-le au frais jusqu'au service.
- Servez bien frais dans des bols, des assiettes creuses ou des verrines.
- Présentez à l'apéritif ou à l'entrée accompagné de pain grillé.

Vous pouvez parsemer un peu de ciboulette ou de persil haché sur ce gaspacho avant de le servir. Plus ce gaspacho est préparé à l'avance et entreposé au réfrigérateur, meilleur il est.



Thé glacé (American iced tea) :



Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 2 sachets de thé aromatisé à la bergamote (un earl Grey classique sans fleur)
- 2 citrons verts (choisissez-les mûrs, c'est-à-dire un peu souple au toucher et tirant vers le jaune)

Préparation :

- Versez l'eau fraîche dans une carafe.
- Mettez les sachets de thé dans l'eau, couvrez la carafe avec un film plastique et laissez infuser à froid une nuit entière au frigo.
- Une fois le thé infusé, retirez les sachets.
- Coupez les citrons verts en quatre, pressez-les et versez jus et pulpe dans le thé.
- Sucrez à votre convenance. Mélangez jusqu'à ce que le sucre soit fondu.
- Servez avec ou sans glaçons par une journée bien chaude : rafraîchissement garanti.
- Ce thé se conserve deux à trois jours au frigo, couvert d'un film plastique.

J'ajoute mon grain de sel :

"C'est l'infusion à froid qui garantit la réussite et le goût typique du thé glacé américain. Vous pouvez utiliser d'autres types de thés (aromatisés aux fruits rouges, thé noir nature, thé vert) et le jus d'autres fruits (pêche en tête), mais après avoir testé plusieurs variantes, c'est vraiment celle-ci que je recommande."

Le thé glacé :



Ingrédients :

- 3 sachets de thé : 1 de thé vert et 2 sachets au parfum de votre choix (pêche, mangue, citron...)
- 1l d'eau à température ambiante (Cela préserve les vitamines contenues dans le thé et évite la libération de tanin, qui lui confère un goût amer)
- Sucre (sirop d'agave, miel ou sirop de sucre de canne)

Préparation :

- Pour obtenir un thé aromatisé, laissez infuser au moins une heure vos 3 sachets de thé (mais pas plus de quatre heures).
- Sucrez avec un peu de sirop d'agave, du miel ou du sirop de sucre de canne.
- Vous pouvez également ajouter des zestes d'agrumes ou des morceaux de fruits dans l'eau.
- Réfrigérez et dégustez dans les vingt-quatre heures...

En cas de déshydratation, favoriser une boisson sucrée pour mieux s'hydrater.

L'eau de pastèque :

Ingrédients :

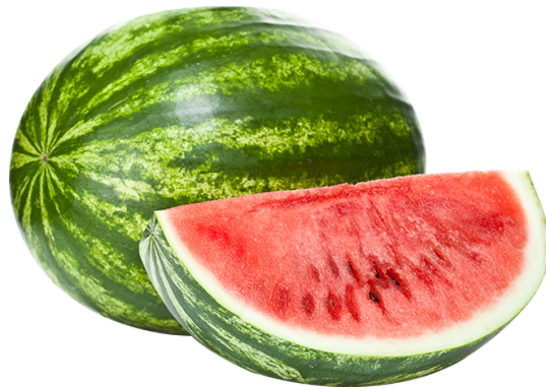
- 500 gr de pastèque coupée en dés
- 10 cl d'eau
- quelques glaçons

Préparation :

- Mixez 500 g de pastèque coupée en dés avec 10 cl d'eau et quelques glaçons : c'est prêt !

Variante :

- Remplissez le tiers d'une carafe avec des cubes de pastèque et quelques feuilles de menthe fraîche, complétez d'eau et laissez infuser une heure. Servez bien frais avec des glaçons.



Ultra-tendance, l'eau de pastèque fait de nombreux adeptes outre-Atlantique. Cette boisson très hydratante est riche en vitamines A et C, en phosphore, fibres, magnésium et calcium... Bref, de nombreux bénéfices pour l'organisme et très peu de calories !

La citronnade :

Ingrédients :

- 100 gr de sucre
- 200 ml d'eau
- 4 - 5 citrons
- eau glacée (frigo)



Préparation :

- Faites chauffer 100 g de sucre dans 200 ml d'eau, jusqu'à ce qu'il soit dissout.
- Pressez 3 ou 4 citrons et versez leur jus dans une carafe avec le sirop de sucre.
- Mélangez puis complétez avec de l'eau glacée.
- Ajoutez-y quelques rondelles de citron non traité, puis réservez au frais.

Variante :

- Pour une version plus light, réduisez la quantité de sucre et remplacez la moitié du jus de citron par du jus d'orange pressée, qui adoucira la boisson.

Aussi appréciée des petits que des grands, la citronnade mettra tout le monde d'accord à l'heure du goûter.

Le granité :

Ingrédients :

- sirop de fruits (par exemple : grenadine, menthe, citron...)
- eau



Préparation :

- Pour le réaliser, préparez un sirop de fruit allongé avec de l'eau (vous pouvez aussi utiliser du sirop de grenadine du commerce, tout simplement) et versez-le dans un grand plat.
- Placez-le au congélateur pour environ trois heures en grattant à la fourchette toutes les trente minutes, de manière à briser la glace et à obtenir de multiples cristaux.
- Encore plus rapide : versez le sirop à l'eau dans un bac à glaçons et faites prendre au congélateur. Puis passez les glaçons au broyeur à glace pour les mouliner finement.
- Dégustez à la paille ou à la cuillère...

Aussi rafraîchissant qu'une glace mais réalisable sans turbine, le granité est à mi-chemin entre le dessert et la boisson.