A close-up photograph of a clear glass filled with water and ice cubes. A stream of water is being poured into the glass from the top right, creating bubbles and ripples. The background is a solid light blue.

# **Petit livre de recettes pour savourer l'eau de votre robinet**

Avec la participation de Delphine  
Delarue, médecin généraliste



Nos 270 salariés apportent, chaque jour,  
de l'eau aux robinets de près de la moitié  
des Réunionnais.

Nous vous donnons dans ce petit livre,  
quelques recettes de cocktails frais et  
sympa, à déguster seul, en famille ou  
entre amis.

- Une dizaine de jeunes feuilles de combava
- Ou une poignée de feuilles de citronnelle
- De l'eau



## **Infusion combava ou citronnelle**

Mettre dans l'eau au préalable portée à ébullition les feuilles lavées de combava ou de citronnelle.

Laisser infuser 5 minutes, puis enlever les feuilles. Déguster chaud.

# Abstract sur l'eau , Docteur **Delphine Delarue**

L'eau est indispensable au bon fonctionnement du corps humain.

Lorsque nous buvons autre chose que de l'eau, il faut garder à l'esprit que cela peut apporter des éléments superflus (sucre, additifs, alcool, sel...), voire néfastes pour la santé.

Le meilleur moyen de s'en prémunir est de boire simplement de l'eau. Il n'y


a pas de quantité idéale à boire quotidiennement, mais dans un pays tel que le nôtre, la chaleur fait que nous transpirons parfois beaucoup, il faut alors compenser cette perte par un apport adapté.

Une personne sédentaire devrait boire au minimum 1L à 1,5L d'eau par jour, tandis que les sportifs peuvent en boire beaucoup plus selon les efforts produits.

## Eau parfumée rafraîchissante

Mettre le romarin et la fleur d'oranger dans l'eau, remuer un peu et laisser infuser 1h au réfrigérateur avant de consommer.

On peut remplacer l'arôme de fleur d'oranger par des rondelles de tangor.

- 
- A top-down view of a white ceramic cup filled with a golden-brown tea, sitting on a matching saucer. The cup and saucer are placed on a light-colored, textured surface. In the upper right corner, there is a pile of dark, loose-leaf tea and a single fresh green mint leaf.
- 3 sachets de thé noir
  - 1 gousse de vanille
  - De l'eau pour 4 personnes

## Thé à la vanille

Faire bouillir l'eau, puis hors du feu, ajouter le thé et la gousse de vanille ouverte. Faire infuser le thé environ 4 minutes, on peut laisser la gousse de vanille plus longtemps.

Servir avec éventuellement un petit peu de lait.






- 4 branches de romarin
- 1L d'eau
- Une demi-cuillère à café d'arôme de fleur d'oranger

## Eau de fruits infusée

Laver les fruits, les couper en morceaux et ôter les pépins, mettre les morceaux dans de l'eau avec la menthe.

Laisser infuser toute une nuit, déguster bien frais.


- 
- A clear glass filled with amber-colored iced tea. A slice of lemon is perched on the rim of the glass. A green straw with white polka dots is inserted into the drink. The background is a soft, out-of-focus white surface with some more lemon slices and a small sprig of mint in the lower right corner.
- 3 sachets de thé vert ou Rooibos
  - 1L d'eau
  - Un citron ou un morceau de gingembre, ou les 2

## **Thé glacé citron ou gingembre**

Couper le citron en petits cubes, enlever les pépins. Peler le morceau de gingembre, le couper en rondelles fines.

Mettre les sachets de thé dans l'eau, ajouter le citron et le gingembre.

Laisser infuser 30 minutes à température ambiante, puis enlever les sachets de thé et mettre au réfrigérateur pour 1h.  
A consommer frais !

- 
- A whole pineapple with its green crown sits in the center of the frame. To its left is a tall, clear glass filled with water, and to its right is a shorter, wider glass also filled with water. The background is a soft, solid pink color. The lighting is even, highlighting the texture of the pineapple's skin and the clarity of the water.
- De l'ananas
  - De la pomme
  - De la menthe
  - Du pomelo rose

## Cocktail léger

Bien laver les ingrédients. Couper le citron vert et le concombre en fines rondelles, enlever les entames et les pépins de citron.

Mettre tous les ingrédients dans l'eau en écrasant un peu avec une cuillère en bois, laisser infuser 30 minutes au moins au réfrigérateur, puis servir frais ou avec des glaçons, après avoir disposé dans des verres en ajoutant des rondelles de citron, de concombre, et des feuilles de menthe.



- De l'eau (éventuellement gazeuse)
- Un citron vert (de préférence bio)
- Des feuilles de menthe
- Un demi-concombre

*Un document réalisé par*



&

