

Servez ce cocktail sur un peu de glace de piler et en y ajoutant quelques feuilles de menthe et une petite rondelle de citron vert pour la décoration.

**Eau minérale**: Indispensable à la vie, il convient d’en consommer un minimum de 1,5l par jour. Variante du cocktail : utiliser de l’eau pétillante.

Mettre tous les ingrédients (citronnelle, citron vert, menthe) dans une carafe avec 500 ml d’eau minérale et 500ml d’eau de coco et laissez infuser. au réfrigérateur.

**Citron vert**: Intéressant en cas d’ hypercholestérolémie. Il est aide le système immunitaire. Il apporte à ce cocktail un léger coté acidulé.

Tranchez finement le citron vert en rondelle et couper finement la menthe fraîche.

**Eau de Coco**: Il s’agit d’une boisson naturelle qui aide à réhydrater l’organisme, car elle contient 5 électrolytes essentiels dont le corps a besoin pour réguler sa température.

N’utilisez surtout que le cœur de la Citronnelle fraîche en prenant soin de retirer les feuilles externes et en coupant les 2 extrémités de la tige et en récupérant uniquement le centre.

Gardez une demi tige et émincez la en rondelle.

**Citronnelle Fraîche**: pour ses propriétés digestives et pour apporter un petit coté asiatique au cocktail.

E

### zoom sur les INGREDIENTS

### PREPARATION

L’eau de coco se trouve à l’intérieur de la noix encore verte. Elle est différente du lait de coco qui lui est obtenu à partir de la pulpe des noix de coco mûres, et n

Elle est une véritable alternative aux sodas qui restent très chimiques et beaucoup trop sucrés (moins d’un de sucre pour 100ml d’eau de coco contre plus de 2 sucres pour 100ml de soda cola)

L’eau de coco grâce à sa richesse en certains minéraux comme le potassium et le magnésium elle aide à lutter contre la rétention d’eau et la fatigue. En règle générale, comme pour toutes les eaux fortement minéralisées, sa consommation doit être modérée (notamment pour les personnes présentant des troubles du rythme cardiaque ou une insuffisance cardiaque ou rénale.)

 ***BOISSON SANTE !***

**C Eau de Coco, Citronnelle, Citron vert, Menthe.**

**et eau de coco !**

 *Cocktail ensoleillé : Fraicheur et hydratation*

**Ingrédients pour 4 personnes**

**Citronnelle Fraîche :** ½ Tige

**Eau de coco :** 500 ml

**Menthe Fraîche :** quelques feuilles

**Citron vert bio:** ½ citron vert

**Eau minérale**: 500 ml

# Ingredients

**Menthe Fraîche**: Elle possède aussi des propriétés digestives et stimulantes. Elle apporte le coté rafraichissant. rararaffraîchissant..