



Sobacha : infusion au sarrasin

Préparation

Faire bouillir l'eau, couper le feu, attendre quelques secondes. Déposer le sarrasin torréfié dans la théière. Verser l'eau. Laisser infuser une dizaine de minutes. Verser dans les tasses à travers une passoire. Boire bien chaud.

Le sobacha est fait à partir de kasha, qui est le sarrasin torréfié

Ingredients

Pour 1 litre d'infusion :

- 1L eau
- 8 càs de sarrasin grillé (Kasha)



Smoothie banane, kiwi, orange

Préparation

Eplucher la banane et le kiwi. Les couper en morceaux et les mettre dans le blender, verser le jus d'orange. Actionner le blender. c'est prêt!

Si vous n'avez pas de blender, mettre tous les ingrédients dans un récipient haut et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.

Ingredients

Pour 1 smoothie :

- 1/2 banane
- 1 kiwi
- 150 ml de jus d'orange pur jus



Eau infusée pamplemousse et romarin

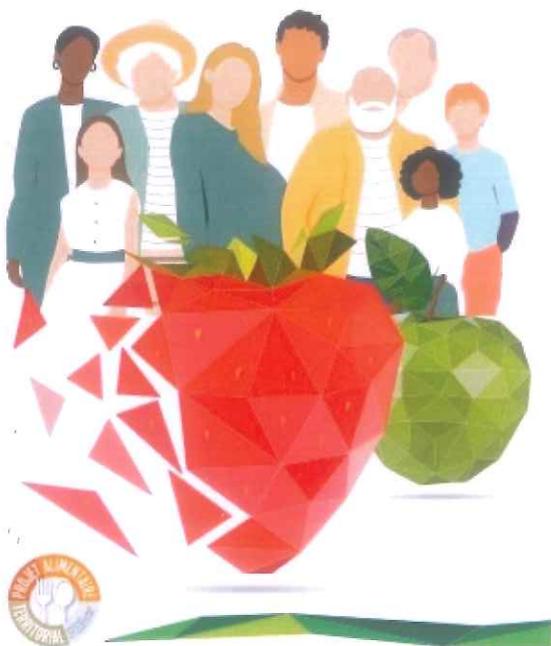
Préparation

Brosser le pamplemousse et rincer les brins de romarin. Couper le pamplemousse en fines rondelles puis les placer au fond d'une carafe. Ajouter le sucre et les brins de romarin et verser l'eau jusqu'en haut. Fermer la carafe et la mettre au réfrigérateur une nuit. Déguster le lendemain en y ajoutant des glaçons.

Ingredients

Pour 4 personnes:

- 1 pamplemousse
- 2 brins de romarin frais
- 800 ml d'eau
- 20 g de sucre complet
- glaçons



Fiche recette réalisée dans le cadre
du fantastique pique-nique organisé
par le Projet Alimentaire
Métropolitain



Brest
MÉTROPOLE & VILLE