

La limonade maison de Sophie

Recette instinctive pour faire sourire et relaxer

Vivre ensemble. Reconnaître, protéger, partager le territoire. D'une culture à l'autre dans le respect des traditions et de la terre qui nous nourrit, nous guérit, nous fait vibrer. Un breuvage pour discuter, une tisane pour soigner, un jus pour faire sourire les papilles, un rafraîchissement convivial qui offre accueil, douceur et rencontre.

Bonne dégustation !

Ingrédients

(Environ 4 Litres de limonade)

2 tasses de sirop de rhubarbe

- + ou - 10 tiges de rhubarbe
- 1 tasse de sucre
- Environ 3 tasses d'eau

4 litres de tisane de menthe et mélisse

- 2 tasses de menthe fraîche
- 2 tasses de mélisse fraîche
- 4 litres d'eau bouillante

Jus de 2 ou 3 citrons

Environ ½ tasse de sirop d'érable (ajuster au goût)

Étapes

Cuisiner le sirop de rhubarbe

- Couper en morceaux les tiges de rhubarbes sans les éplucher.
- Ajouter 2 c. à soupe de sucre et mélanger, puis laisser reposer pendant 1 heure pour faire sortir le jus.
- Dans une casserole, mettre la rhubarbe avec le jus et ajouter le reste du sucre et l'eau.
- Laisser réduire jusqu'à ce que le liquide soit sirupeux.
- Réserver et laisser refroidir.

Préparer la tisane

- Infuser les herbes dans l'eau bouillante pendant 30 à 60 minutes
- Laisser refroidir

Mélanger le sirop, la tisane et ajuster le goût avec le jus de citron et le sirop d'érable.

Refroidir et déguster!



GRAND
DIALOGUE
RÉGIONAL

POUR LA TRANSITION
SOCIO-ÉCOLOGIQUE