

## La vague des thés glacés

Sympas à personnaliser, frais pour l'été et bien plus trendy que la cup of tea : on n'hésite pas une seconde !



### LES ERREURS QUI RENDENT ÂCRE

La base étant l'eau, utilisez-en une de bonne qualité, filtrée ou en bouteille. Même topo pour le thé : des feuilles bas de gamme donneront... une saveur bas de gamme !

### 3 MANIÈRES DE PRÉPARER SON ICE TEA

EN 3 À 7 MIN

Réalisez votre thé à chaud comme d'habitude puis ajoutez des glaçons. Savourez immédiatement sous peine d'obtenir des arômes dilués.

EN 30 MIN À 1 H

Laissez infuser 2 à 3 c à s de thé dans 1 litre d'eau à température ambiante. Filtrez et gardez au frigo jusqu'à la dégustation.

EN 6 H

Pour une saveur renforcée, jetez le thé dans l'eau frémissante et laissez reposer au moins 6 h au frigo.



**Au moment de servir, sucrez comme vous aimez :** cassonade, miel, sirop d'érable, stevia (plante sans calorie).

**Pour que ce soit joli et meilleur, ajoutez votre touche personnelle** en intégrant des morceaux de fruits (pomme, baie, ananas), des herbes aromatiques (menthe, romarin, basilic), des épices (vanille, cannelle, clou de girofle, cardamome, anis étoilé), des pétales de fleurs. Plus chic : un hydrolat de cannelle ou de fleur d'oranger (3 c à s par litre).

**Soyez audacieuse en utilisant une eau pétillante pour y laisser infuser le thé.**

### LA RECETTE DU MATCHA LATTE

Joliment coloré, fournissant plus de peps que le café et riche en nutriments : le thé vert matcha en poudre est notre chouchou ! Fouettez-en vigoureusement ½ c à c dans une tasse avec un fond d'eau. Remplissez de lait glacé, de glaçons et sucrez éventuellement. Sirotez dès que vous obtenez une jolie couche de mousse.

### JE LE FAIS MOI-MÊME (± 0,5 €/L)

Avec du thé bio et parfumé !

- **Rooibos vanille et amande**, Thés de la Pagode, 15,45 €/100g, thesdelapagode.com. On aime la couleur peps et son goût de gâteau.
- **Détox Japonaise Détente**, Palais des Thés, 15 €/120 g, palaisdesthes.com. On aime l'audacieux mélange frais de thé vert, spiruline (algue), sarrasin et poire nashi.
- **Zouk de fruits**, La Route des Comptoirs, 6,20 €/100 g, laroutedescomptoirs.com. On aime le voyage sous les tropiques avec la noix de coco, l'ananas, l'hibiscus... Si doux qu'il faut à peine le sucrer !

### SHOPPING



### J'ACHÈTE « TOUT FAIT » (± 2 €/L)

- **Maytea, 7 variétés**, 1,95 €/l, en grandes surfaces. On aime l'infusion de thé présente à 94 %, la saveur bien marquée mais pas trop sucrée (3,6 g de sucre/100 ml), l'absence d'arômes artificiels et de conservateurs.
- **Fuzetea, 5 variétés**, 2,88 €/l, en grandes surfaces. On aime le goût frais et sucré (4,5 g de sucre/100 ml) mais peu calorique (merci l'édulcorant) et le thé « durable ».
- **Lipton original ice tea**, 2,10 €/l, en grandes surfaces. On aime le pétillant, le mélange sucre-édulcorant pour baisser la facture calorique. Mais c'est davantage un soda avec 4,7 g de sucre (+ fructose), des arômes, des additifs...

