



## Ma recette de Cub'EAU-Splash! Format familial

### Une eau aromatisée super savoureuse

#### Ingrédients

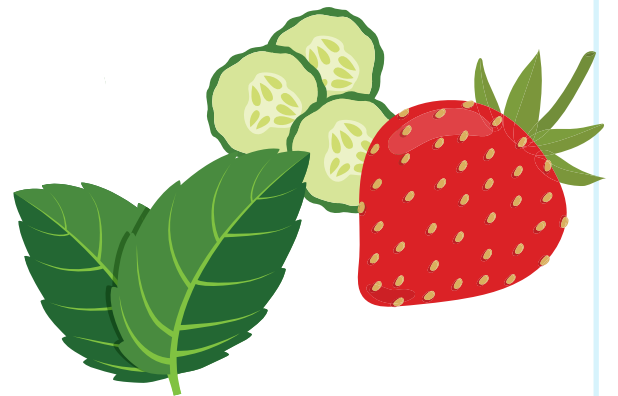
4 tasses d'eau  
1 tasse de fruits (frais ou surgelés) ou légumes préférés, coupés en morceaux  
Fines herbes (optionnelle: basilic, menthe, etc.)

#### Méthode de préparation :

- 1 Verse tes fruits ou légumes choisis dans un pichet
- 2 Ajoute 4 tasses d'eau
- 3 Mélange à l'aide d'une cuillère de bois
- 4 Laisse infuser 30 minutes (ou préférablement toute la nuit!)

#### Mes combos favoris

- 1 La rosée : fraises congelées
- 2 La rafraîchissante : concombre + menthe
- 3 Les combos aventureux :
  - Melon (cantaloup, melon miel, etc.) + basilic
  - Mangue congelée
  - Pêche (fraîche, congelée, en conserve)



#### Astuces de pro

- Pour une eau encore plus savoureuse, laisse infuser le pichet d'eau toute la nuit au réfrigérateur.
- Tu es pressé ? Au lieu de laisser infuser toute la nuit, lorsque tu ajoutes de l'eau, ajoute une première tasse d'eau bouillante (laisse infuser 5-10 min) et ensuite ajoute 3 tasses d'eau froide.
- Pour goûter encore plus les fines herbes, écrase les feuilles entre tes doigts avant de les ajouter au pichet !