

Limonade pétillante aux framboises



Voici une limonade désaltérante qui contient de l'eau d'érable. Elle est donc remplie d'électrolytes en plus d'être délicieuse et moins sucrée que ce qu'on retrouve sur les tablettes ! L'ajout de thym frais donne un goût plus floral à cette limonade, mais sera tout aussi bonne sans !

Préparation 5 min
Cuisson 8 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 70
Lipides 0
Glucides 16
Fibres 0
Protéines 0
Sodium 2

Ingrédients

Mélange chaud

- 250 ml (1 tasse) de framboises congelées
- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable

- Environ 5 tiges de thym frais (optionnel)

Mélange froid

- 500 ml (2 tasses) d'eau d'érable
- 500 ml (2 tasses) d'eau pétillante
- Le jus de 3 citron

Assemblage

- Cubes de glace
- Framboises
- Tiges de thym

Préparation

1. Mettez les framboises, l'eau, le sirop d'érable et le thym, si désiré, dans une casserole à parois hautes. Portez à ébullition, puis réduisez le feu à doux et laissez mijoter pendant 8 minutes, en remuant de temps en temps.
2. Placez une passoire au-dessus d'un bol et versez le mélange à travers la passoire pour ne conserver que le jus. Gardez la purée de framboises pour préparer un [smoothie](#) !
3. Ajoutez de l'eau d'érable, de l'eau pétillante et du jus de citron.
4. Juste avant de servir, versez la limonade dans des verres remplis de glace. Ajoutez des framboises et des brins de thym, si désiré.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux