

Thé glacé aux bleuets et gingembre



Si vous cherchez une boisson rafraîchissante remplie d'antioxydants et délicieuse, vous allez adorer ce thé glacé aux bleuets et gingembre ! Si vous n'êtes pas fan de gingembre, vous pouvez simplement ne pas en mettre et vous l'apprécierez tout autant !

Préparation 7 min

Cuisson 20 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 70

Lipides 0

Glucides 18

Fibres 2

Protéines 1

Sodium 10

Ingrédients

Thé

- 1 L (4 tasses) d'eau
- 2 sachets de thé blanc
- 500 ml (2 tasses) de bleuets frais ou congelés

- 2 pêches sans la pelure, coupées en cubes ou 80 ml (? tasse) de pêches congelées
- 30 ml (2 c. à table) de sirop d'érable
- Le jus de 1 citron
- 15 ml (1 c. à table) de gingembre haché

Assemblage

- Cubes de glace
- Quartiers de citron
- Bleuets
- Tige de romarin frais (optionnel)

Préparation

1. Dans un chaudron, faire chauffer 1 L (4 tasses d'eau bouillante) à environ 98 degrés celsius ou juste avant ébullition. Retirer du feu et infuser les 2 sachets de thé jusqu'à ce que l'eau soit tiède (environ 20 minutes).
2. Pendant ce temps, mettre dans le mélangeur les bleuets, les pêches, le sirop d'érable, le jus de citron et le gingembre. Mélanger jusqu'à une consistance lisse.
3. Pour une consistance encore plus lisse, vous pouvez passer le mélange au tamis, sinon passez directement à l'étape 4.
4. Verser dans 6 verres le mélange de bleuets, suivi des quartiers de citron et de la glace. Ajouter le thé, mélanger, puis garnir de bleuets et d'une branche de romarin si désiré.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux