



HÔPITAL  
INTERCANTONAL  
DE LA BROYE



**MAYBE  
LESS SUGAR**  
DOUX MAI MOINS SUCRÉ

## Boisson rafraichissante Gingembre et citron vert

À base de concentré

## Boisson Gingembre et citron vert

Concentré pour 5 litres de boisson



HÔPITAL  
INTERCANTONAL  
DE LA BROYE

### Ingrédients

250 g de gingembre  
Jus de 2-3 citrons verts  
3 dl d'eau  
2-3 bâtons de cannelle  
40 g de miel

### Info nutrition

*La boisson diluée  
contient <1% de  
sucre ajouté.*



**MAYBE  
LESS SUGAR**  
DOUX MAI MOINS SUCRÉ

### Préparation

Râper grossièrement le gingembre et le mettre dans une casserole. Ajouter le jus des citrons et la cannelle. Porter le mélange à ébullition quelques minutes puis couvrir et cuire à feu doux 30 minutes. Enlever la cannelle et passer la pâte de gingembre à la passoire pour extraire tout le liquide. Ajouter le miel. Vous obtenez 4-5 dl de concentré (4-5 litres de boisson). Conserver au frais.

Diluer le concentré avec de l'eau plate ou gazeuse, environ 1 volume de concentré pour 9 volumes d'eau. Servir avec une rondelle de citron et une feuille de menthe.