

## Quand le froid s'invite à table !

En été on aime le frais, le coloré, tout ce qui nous rafraichit et surtout qui nous ravit les yeux ! J'aime à « capturer » le vivant, le prendre sur le vif et le transformer dans l'instant en le saisissant dans sa pleine beauté ...

Si, si c'est tout à fait possible et surtout très facile à faire grâce au froid et à la magie de la glace.

Une des meilleures façons de profiter pleinement de fruits, de fleurs, d'herbettes durant la saison chaude voire même hors saison.

En carafe ça en jette :



choisir une belle carafe, détourner un plat creux transparent, voire dans une jolie bouteille, ou style « bowl » pour ceux qui se souviennent de la mode des punchs d'été, colorés riche de fruits et bien entendu d'alcool.

Aussi à servir dans une soupe, un verre à cocktail ou juste à sucer comme un bonbon glacé.

## Avez-vous déjà pensé faire des glaçons colorés ?

Avec des fruits entiers ou en morceaux ?

Avec les herbes aromatiques du jardin ?

Avec des fleurs ?

Laissez prendre au congélateur. Démoulez et servir sans attendre.

Agrémentez et parfumez une carafe d'eau de :

Feuilles de basilic et quelques fraises coupées en tranches

Un mélange de fruits rouges

*Pensez à légèrement écraser ou couper les baies pour qu'elles puissent pleinement infuser*

Des rondelles de citrons, d'oranges, de pêches, avec quelques feuilles de menthes, de mélisse, de verveine

Et même les légumes aiment à sauter à l'eau...n'hésitez pas ajouter du concombre, du

melon, de la pastèque.

Envie d'apprendre à cuisiner léger, coloré et facile, manger santé ? N'hésitez pas à me contacter : [wendyg@vivaveg.ch](mailto:wendyg@vivaveg.ch)