

LIMONADE AUX BLEUETS

Ingrédients

- 1 tasse bien comble de bleuets frais
- 1 tasse d'eau
- 2 à 3 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à table de jus de citron (ou lime) frais pressé

Facultatif : un peu de gingembre



Préparation

- 1 Mettre dans un mélangeur et laisser tourner au moins 30 secondes;
- 2 Passer dans un tamis, mettre dans un verre et boire.

Note

BLEUETS : On sait que les bleuets sauvages ont des propriétés guérissantes supérieures aux bleuets cultivés. Non le moindre, il en demeure que nos bleuets du Québec en saison, contiennent aussi d'importantes valeurs nutritives. Ils sont riches en antioxydants qui protège le cœur. Leur contenu en eau bioactive et vivante de 85%, hydrate les cellules en profondeur. Ils contiennent de la vitamine C et d'autres composés antibactériens bénéfiques pour contrer les infections urinaires au même titre que la canneberge.

Le citron et la lime sont ultra hydratants, de par leur contenu respectif élevé en eau (89%), en minéraux et en sodium organique. Le sodium organique permet aux autres minéraux d'être mieux assimilés par l'organisme. Le citron et la lime sont une excellente source de vitamine C et de calcium hautement assimilable. Le citron aide l'estomac à fabriquer de l'acide chlorhydrique salulaire à la digestion des protéines. Il aide le système immunitaire du foie

Le gingembre est riche en vitamine C. C'est un puissant anti viral. Il est aussi anti bactérien et antiparasite. Il est antispasmodique et calme les tensions de l'estomac, de la gorge, ainsi que les spasmes des nerfs et des muscles. Il améliore la production de la bile, nourrit le foie et l'aide à expulser les toxines et à dissoudre le gras. Il nous permet enfin de mieux assimiler nos nutriments, ce qui nous procure en bout de ligne plus d'énergie!

”

Limonade aux
bleuets :
Antioxydants,
hydratation,
digestion.