



Thé glacé maison

PORTIONS

1,5 litre (6 tasses)

TEMPS DE PRÉPARATION

10 minutes

RÉFRIGÉRATION

1 heure

Information nutritionnelle

Par portion (250 ml (1 tasse)): calories 71; protéines 0 g; M.G. 0 g; glucides 19 g; sucres 16 g; fibres 1 g; fer 0,2 mg; calcium 21 mg; sodium 9 mg



Beaucoup moins sucré et calorique que les versions du commerce, notre [thé](#) glacé maison au citron est la [boisson](#) rafraîchissante parfaite à consommer sans modération!

Ingrédients

- 1,5 litre (6 tasses) d' eau
- 1 gousse de vanille fendue en deux sur la longueur
- 80 ml (1/3 de tasse) de miel
- 3 sachets de thé orange pekoe
- 80 ml (1/3 de tasse) de jus de citron
- 1 citron coupé en rondelles
- glaçons au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans une casserole, verser la moitié de l'eau. Ajouter la gousse de vanille et le miel. Porter à ébullition à feu moyen.
- 2 Hors du feu, déposer les sachets de thé dans la casserole. Laisser infuser de 2 minutes 30 secondes à 3 minutes. Retirer les sachets de thé en les pressant sur la paroi de la casserole.
- 3 Verser le reste de l'eau et le jus de citron dans la casserole. Remuer.
- 4 Dans un grand pichet, verser la préparation et réfrigérer 1 heure.
- 5 Au moment de servir, ajouter les rondelles de citron et quelques glaçons dans le pichet.