

Infusion fruitée pour se détendre après le travail

① Tiédir l'eau et la verser dans une carafe, ajoutez le curcuma déjà délayé puis le romarin. Fermez hermétiquement et laissez infuser 30'

② Pressez 4 oranges, versez le jus dans un bocal

③ Lavez les oranges restantes puis les incorporer à la préparation en les coupant en lamelles

④ Assemblez le tout, mélangez, réservez au frais 30' minimum et savourez !



6 oranges sanguines

1 c.a.c. de curcuma

1 branche de romarin

75 cl d'eau

*Le plus:
Choisissez vos fruits issus de l'agriculture biologique ou raisonnée*

Journée territoriale
DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL



Cocktail détox

pour une journée de travail pétillante

- ① Lavez, nettoyez les pommes et coupez les en quartiers en conservant la peau
- ② Épluchez les kiwis et coupez les en morceaux

- ③ Lavez le citron et râpez le zeste. Puis le couper en rondelles
- ④ Incorporez le tout dans le bocal

⑤ Ajoutez l'eau, mélangez, laissez infuser 1h au frais et dégustez !

3 pommes acidulées

4 kiwis

1 citron vert

1 litre d'eau

*Le plus:
Choisissez vos fruits issus de l'agriculture biologique ou raisonnée*



Journée territoriale
DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

