

Thé à la menthe

Mise en place et préparation: env. 20 min
pour env. 1,5 litre

1 c. à soupe de boules de thé vert (p. ex. China special Gunpowder; voir «Remarque»)

1 ½ litre d'eau, bouillante

8 branches de menthe
(p. ex. menthe marocaine)

100 g de sucre en morceaux

1. Mettre le thé vert dans une théière, ébouillanter avec 1 dl d'eau, remuer un court instant les boules de thé, jeter aussitôt cette eau de rincage.

2. Ajouter le thé vert au reste de l'eau dans la casserole, porter à ébullition, laisser infuser env. 1 minute.

3. Mettre la menthe et le sucre dans la théière, ajouter le thé vert filtré. Laisser infuser env. 1 minute.

4. Remplir un verre de thé en tenant la théière de haut afin que le thé soit bien en contact avec l'air, verser dans la théière. Répéter l'opération, jusqu'à ce que le thé commence à mousser légèrement.

Remarque: les boules de thé vert sont des feuilles de thé roulées en petites boules. En vente dans les magasins diététiques et les épiceries asiatiques.

Par dl: lipides 0g, protéines 0g, glucides 7g, 113 kJ (27 kcal)

