

Mint Iced Tea

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Thé glacé à la menthe

Ingredients

- 3 green tea bags
- 1 quart boiling water
- 1/4 cup sugar
- 1/2 large lemon, sliced into 1/4-inch slices
- 1 bunch fresh mint, washed
- 2 cups cold water

Directions

1. Brew tea in boiling water, letting steep for 10 minutes.
2. Pour brewed tea into a serving pitcher. Add sugar and lemon, and swirl in the mint, holding it by the stems and using it to stir and dissolve the sugar.
3. When sugar is dissolved, drop mint into pitcher and add 2 cups cold water.
4. Refrigerate until thoroughly chilled.
5. Strain mint out before serving and serve cold.
6. Enjoy!



Ingrédients

- 3 sachets de thé vert
- 1 litre d'eau bouillante
- 60 g de sucre
- 1/2 gros citron, coupé en rondelles de 6 mm d'épaisseur
- 1 bouquet de menthe fraîche, lavée
- 500 ml d'eau froide

Mode d'emploi

1. Faites infuser le thé dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes.
2. Versez le thé infusé dans un pichet. Ajoutez le sucre et le citron, puis incorporez la menthe en la tenant par les tiges et en l'utilisant pour remuer et dissoudre le sucre.
3. Une fois le sucre dissous, plongez la menthe dans le pichet et ajoutez 2 tasses d'eau froide.
4. Placez au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange soit bien frais.
5. Filtrez la menthe avant de servir et servez bien frais.
6. Bon appétit !



**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*