

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 92

**Artikel:** Donnez du peps à votre eau!  
**Autor:** Santos, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830391>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Donnez du peps à votre eau !

Adieu les sodas et les jus industriels! Grâce aux eaux fruitées faites maison, on prend du plaisir à s'hydrater, mais sans les kilos. Dix recettes sélectionnées pour vous.

C'est la tendance du moment: les eaux fruitées faites maison. Aussi appelées «detox water» ou eaux aromatisées, ces breuvages consistent simplement à mélanger des fruits frais à de l'eau pour obtenir une infusion désaltérante.

Tout droit venu des Etats-Unis, le concept séduit, car il allie hydratation et plaisir gustatif, et cela sans excès de calories: «Avec les fruits, la quantité de sucre qui passe dans l'eau est très faible. C'est donc une très bonne alternative aux sodas. A condition, bien sûr, de ne pas ajouter

du sucre à son mélange», explique Stéphanie Hochstrasser, responsable de Nutrinfo, plateforme d'information nutritionnelle.

Pour réaliser une eau aromatisée, rien de plus simple: lavez vos fruits, mettez-les dans une carafe d'eau plate ou pétillante, ajoutez-y des herbes aromatiques si cela vous plaît, et laissez reposer quelques heures au réfrigérateur pour que l'eau s'imprègne du goût. Il ne vous reste plus qu'à déguster!

BARBARA SANTOS

## 10 RECETTES À CONCOCTER CHEZ SOI

### Escapade gourmande

Des framboises entières, des morceaux d'abricot et de la menthe fraîche.

### Façon dessert

Des tranches de pomme et un bâton de cannelle... comme pour un bon gâteau.

### L'acidulée

Des morceaux de pomme Granny et quelques rondelles de citron vert.

### Vague de fraîcheur

Des rondelles de concombre, des tranches de pomme rouge et des branches de basilic.

### L'antioxydante

De la pulpe de grenade et quelques branches de romarin.

### En rouge et vert

Des petites fraises coupées en deux et des tranches de kiwi sans la peau.

### Le super trio

Des myrtilles entières, des rondelles d'orange et des feuilles de menthe.

### Le plein de soleil

Des morceaux de pastèque et de melon avec quelques fines tranches de gingembre.

### En délicatesse

Des mûres entières et quelques feuilles de sauge. Simple mais efficace!

### Une pêche d'enfer!

Quartiers de pêche, rondelles de citron et quelques brins de thym.