

Newsletter Juin 2019

L'été sera chaud !



**Découvrez nos astuces pour affiner votre corps
avant de vous rendre sur les plages !**

Pour vous hydrater sainement, Parenthese Café vous présente aussi deux recettes pour réussir un café glacé ou une infusion Bio glacée aux fleurs d'hibiscus.



Au déjeuner et dîner

Un seule assiette dont la moitié composée de légumes frais et l'autre moitié de protéines.

Un laitage nature (animal ou végétal), sans sucre ajouté et un fruit frais.

La journée

Buvez beaucoup (1.5 litres d'eau par jour) pour hydrater et drainer le corps.

Le soir

Prenez une infusion avant de vous coucher et de préférence l'infusion Silhouette Parfaite bio qui aidera votre corps à éliminer et à se purifier.



La recette du café glacé

Ce dont vous avez besoin :

230gr de café grains équilibré, voire léger (le Moka d'Ethiopie de Parenthese Café, par exemple)

1/2 litre d'eau

Un moulin à café

Un filtre à café en papier

4 branches de menthe facultatives

Préparation

Faites tremper les grains de café et la menthe dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau à température ambiante pendant 16 à 18 heures.

Filtrez le café obtenu avec un filtre en papier afin de vous débarrasser du marc. Vous devriez obtenir environ $\frac{1}{4}$ litre de liquide.

Versez la préparation dans un shaker, ajoutez plus ou moins 35 cl d'eau froide ou de lait froid selon vos goûts, 5 à 6 glaçons et secouez très fort jusqu'à obtenir une boisson moelleuse et mousseuse.

Versez dans 2 verres, c'est prêt !



parenthese
café

L'été sera
chaud !



Infusion glacée
aux fleurs d'Hibiscus

L'infusion bio glacée aux fleurs d'hibiscus

L'infusion Bio glacée aux fleurs d'hibiscus est une boisson très rafraîchissante et désaltérante. Elle participera aussi favorablement à votre santé. C'est également une infusion sucrée et acidulée naturellement au bon goût des bonbons d'antan !

Pour un litre d'infusion glacée, vous avez besoin :

- 8 cuillères à soupe, soit 15g d'herboristerie de fleurs d'hibiscus bio
- 1 cuillère à soupe d'herboristerie de menthe poivrée bio
- 1 l d'eau froide
- Des glaçons

1ère étape : Mettez l'hibiscus, la menthe et l'eau dans un pichet

Remuez brièvement pour mélanger les ingrédients.

2ème étape : Mettez la préparation au réfrigérateur pendant une nuit

Laissez la préparation dans le réfrigérateur de 8 à 12 heures.

3ème étape : Filtrez l'infusion

Ajouter des glaçons à la préparation, puis servez-la à l'aide d'une passoire à infuser pour éviter que les résidus aillent dans les verres.

4ème étape : Dégustez !



*Le plaisir de la vente à
domicile*



parenthese
café



7, rue des Jardins - 31620 LABASTIDE-SAINT-SERNIN
Tel +33(0) 5 61 48 22 98 Fax : +33(0) 8 97 50 32 20

SAS capital social de 6 000 €

RCS Toulouse 808 070 882 - NAF : 4799A