

Thé froid à la grenade et au basilic



2 personnes



20 min

Ingrédients pour le sirop:

2 grenades ou 200 ml de jus de grenade

100 g de sucre

1 poignée de basilic frais

Ingrédients thé glacé:

500 ml de thé rooibos

3-4 c. à s. de sirop de grenade et de basilic

Glaçons

Graines de grenade et basilic pour décorer

Préparation

Pour le sirop, extraire les graines de grenades. Le plus simple est de couper la couronne supérieure, puis d'inciser légèrement les côtés (uniquement la peau). À l'endroit où la pointe est coupée, inciser un peu plus profondément. Ensuite, casser la grenade à la main pour en détacher les graines.



Réserver quelques graines pour la décoration. Mettre le reste avec le sucre dans une casserole et porter à ébullition. Écraser régulièrement les graines avec une cuillère pour en libérer le jus.

Laisser mijoter environ 10 minutes. Ajouter le basilic lavé et poursuivre la cuisson 10 minutes supplémentaires. Filtrer le tout à travers un tamis et verser dans une bouteille en verre. Si le sirop est mis en bouteille encore chaud et hermétiquement fermé, il se conserve plusieurs semaines, voire mois, dans un endroit frais et sombre.

Préparez ensuite 500 ml de thé rooibos et laissez-le refroidir complètement.

Verser la quantité de sirop souhaitée dans un verre avec des glaçons. Frapper légèrement les feuilles de basilic entre les mains pour libérer les arômes, puis les ajouter avec quelques graines de grenade dans le verre. Santé!



Conseils supplémentaires de Johanna Geisenhainer

Chef chez **dieCuisine**

- Les graines cuites sont à la fois savoureuses et bonnes pour la santé: parfaites pour agrémenter un muesli.
- La peau de la grenade est comestible, riche en fibres et en antioxydants. Elle peut être séchée puis réduite en poudre.