



Des boissons fraîches pour les enfants



Tipp von Esther Kern



Qu'on les préfère avec ou sans alcool, ce ne sont pas les boissons qui manquent. Du moins pour les adultes. Qu'en est-il des enfants? Ils sont souvent cantonnés aux sirops et sodas. Cependant, il existe de nombreuses créations maison dont ils raffolent.

La limonade aux épluchures de concombre, par exemple, est un grand classique. Il suffit de mixer des épluchures de concombre (bio!) avec de l'eau, puis de passer le tout au tamis. Ajouter du jus de citron, un peu de sucre selon les goûts et éventuellement de la tisane. Parée d'une jolie robe verte, cette boisson est très rafraîchissante.

Amanda Wassmer-Bulgin, spécialiste des boissons, a un conseil pour les personnes qui ont un peu de temps. Sommelière renommée, elle est maître caviste au «Grand Hotel Quellenhof» à Bad Ragaz depuis 2019. Et maman d'un enfant, elle n'a également pas son pareil pour sélectionner des boissons sans alcool en accompagnement au sein du restaurant.

Pour les enfants, elle recommande un thé glacé aux abricots et aux raisins: laisser mijoter 400 g de jus de



raisin et d'abricots congelés pendant 45 minutes, puis mixer. Laisser refroidir. Mélanger à une infusion menthe-herbes des Alpes (2:1) et bien laisser refroidir.

Et puisque les enfants adorent jouer, Amanda Wassmer-Bulgin a un dernier conseil: rien de tel que des baies mûres ou des dés de melon congelés pour apporter une touche spéciale aux boissons.