

# Canicule

## PENSEZ À VOUS !



## L'ensoleillée

framboises, melon et basilic

### Ingrédients

- quelques morceaux de melon
- quelques framboises fraîches ou surgelées
- 1-2 feuilles de basilic
- carafe d'eau fraîche

### Préparation

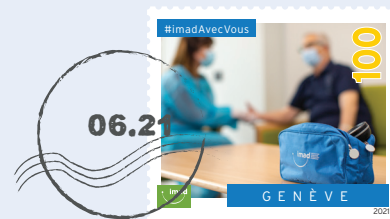
1. Placez le melon et les framboises dans la carafe d'eau.
2. Ajoutez le basilic.
3. Laissez infuser 10 minutes.

*Dégustez !*



### *Idée glaçons*

Remplacez l'eau par du jus de fruits dans le bac à glaçons.



En cas de fortes chaleurs, pensez à boire frais au moins **1.5l par jour** sans attendre d'avoir soif !