

juin 2013

Boissons DEAMBULATION DE LA TERRE A LA LUNE

BISSAP - SENEGAL

Pour 2 litres:

- ◇ 400 g de fleurs d'hibiscus séchées
- ◇ 250 g de sucre semoule
- ◇ 1/2 bouquet de menthe
- ◇ Un peu de vanille

Rincer les fleurs.

Plonger les fleurs égouttées dans 2 litres d'eau bouillante.

Laisser bouillir 20 minutes.

Laisser refroidir, filtrer..

Dans le jus recueilli, ajouter le sucre, la menthe, la vanille.

Mélanger et mettre en bouteilles.

Conserver au frais.

Se boit frais.

JUS DE GINGEMBRE CONGO BRAZZAVILLE

Pour 3 litres:

- ◇ 1 kg de racine de gingembre
- ◇ 500 g de sucre
- ◇ 1 botte de menthe
- ◇ 500 g de citrons

Râper le gingembre et faire macérer au moins 24h dans l'eau.

Passer dans une passoire et ajouter le sucre, la menthe et le citron (jus et zeste)

Laisser macérer 3 h.

Mettre en bouteilles.

A boire frais

Se conserve quelques jours au frais

JUS DE NERE—SENEGAL

Pour un litre de jus:

- ◇ 200 g de fruits du baobab
- ◇ 1 litre d'eau
- ◇ 50 g de sucre
- ◇ 410 g de lait concentré non sucré.
- ◇ Vanille
- ◇ Menthe, fleur d'oranger

Laisser infuser les fruits du baobab en poudre dans l'eau 3 h.

Filtrer

Ajouter le lait, le sucre, la vanille.

Ajuster la consistance et le goût en ajoutant de l'eau,

On peut parfumer avec de la menthe ou de l'eau de fleur d'oranger

A boire frais.

CHICHA MORADA—PEROU

Pour 5 litres d'eau:

- ◇ 1 kg de maïs violet du Pérou
- ◇ 5 litres d'eau
- ◇ Un peu d'ananas
- ◇ 1 morceau de cannelle
- ◇ 6 clous de girofle
- ◇ 4 citrons
- ◇ Sucre selon les goûts

Faire bouillir le maïs dans l'eau jusqu'à ce que les grains de maïs s'ouvrent.

On peut ajouter de l'ananas.

Filtrer et ajouter le jus des citrons.

Puis sucrer.

Ajouter des petits morceaux de pommes

Conserver au frais.