

**EAUX
FRUITÉES
& EAUX
FLORALES**

Idées pour une meilleure hydratation...
au fil des saisons !

L'eau et l'hydratation

Vous avez certainement déjà entendu que l'eau était indispensable à la vie. Sans elle, rien ne peut exister. Il est possible de vivre plusieurs semaines sans manger mais seulement quelques jours sans boire.

Notre corps est composé de milliards de cellules, devant être alimentées en eau pour fonctionner. L'eau compose notre corps à plus de 60% et assure des missions essentielles au fonctionnement de notre organisme.

Elle est capable à la fois :

- D'alimenter nos cellules
- D'aider à l'évacuation des déchets
- De participer aux échanges chimiques entre nos différentes cellules
- D'entrer en jeu dans la régulation de la température de notre corps

Le besoin est tel, que nous en utilisons chaque jour environ 2,5 l pour toutes les fonctions évoquées plus haut. Alors pour compenser ces pertes, il faut en apporter tout au long de la journée.

L'eau du robinet, de source, minérale, filtrée, en infusion... Chacune possède des avantages et des inconvénients. Le principal restant de nous aider à vivre en atteignant les 1,5 l par jour (et si possible de limiter les déchets liés à cette consommation pour préserver la planète).

Ces recommandations sont parfois

difficiles à atteindre. Beaucoup n'aiment pas l'eau plate, sans goût ce qui ne motive pas à boire... Dans certains métiers, il n'est pas facile d'avoir accès à un point d'eau ou d'emporter une bouteille avec soi. D'autres, encore, disent ne pas avoir le temps de boire, de se préparer une boisson chaude pour éviter de "perdre du temps" en allant uriner.

L'équipe prévention de la Mutuelle Complémentaire vous propose des recettes délicieuses, faciles à réaliser et à emporter dans votre gourde pour vous redonner le plaisir de boire et prendre soin de votre santé au quotidien.



Eaux infusées ou aromatisées

Les eaux infusées aux fruits ou aromatisées maison, aussi connues sous le nom "d'eaux détox". Mais qu'est-ce que c'est et quels sont les avantages ?

Pour dynamiser l'hydratation, il peut exister plusieurs astuces :

- Choisir une eau pétillante
- Opter pour les eaux aromatisées sans sucres ajoutés
- Faire des infusions ou thés...

Opter pour ces différentes possibilités peut avoir aussi d'autres avantages que d'augmenter la quantité d'eau consommée chaque jour. En effet, boire une eau infusée avec des fruits, des légumes ou des herbes aromatiques permet aussi de profiter des vitamines qu'ils apportent, en plus de leur goût.

Les vitamines hydrosolubles (qui se dissolvent dans l'eau) comme la vitamine C et celles du groupe B sont présentes dans les fruits et légumes crus parfois en très grandes quantités.

En aromatisant ou faisant infuser les fruits dans l'eau, vous pouvez bénéficier des avantages vitaminiques et d'une bonne hydratation.

Infusées à froid, les teneurs en vitamines sont plus élevées car certaines vitamines sont détruites avec la chaleur.

Utilisées depuis des millénaires dans de nombreuses cultures, les eaux aromatisées et les infusions permettent d'apporter non seulement une saveur à l'eau mais aussi un petit supplément vitaminique et renforcer notre organisme.

.....

Manger davantage de fruits et légumes permet non seulement d'augmenter l'apport en eau par le biais de l'alimentation mais aussi tous les avantages nutritionnels du produit.

LES OUTILS

Pour une eau infusée à froid, il suffit simplement d'utiliser les ingrédients qui vous plaisent et que vous avez sous la main, et les laisser infuser dans une carafe ou une bouteille, filtrer au choix.

Le meilleur outil restant votre goût, qui, couplé à votre créativité rendra vos papilles heureuses et vos cellules bien hydratées.

P6

Les eaux printanières

P8

Les eaux estivales

P10

Les eaux automnales

P12

Les eaux hivernales



Les eaux printanières



INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
½ concombre
1 citron
2 beaux brins de menthe

1. UNE RECETTE QUI ROULE

Laver tous les ingrédients.
Découper le citron
et le concombre en rondelles.
Effeuilier la menthe puis ajouter
l'eau aux ingrédients.
Laisser infuser au minimum
10 min.
Consommer dans la journée.

Le Concombre

C'est un légume très riche en eau, il est constitué à 96% d'eau. Il contient du potassium et différentes vitamines comme la A, la C, la E ou celles du groupe B. C'est un bon allié hydratation car une petite assiette (180g) représente l'équivalent d'un verre de 170mL d'eau.



INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
4 brins de lavande (fraîche ou séchée)
150 g de fraises
150 g de rhubarbe

2. PARFUMS DE PROVENCE

Laver tous les ingrédients.
Découper les fraises en deux et
la rhubarbe en morceaux pour
faciliter la diffusion des saveurs.
Égrainer la lavande et recouvrir
le tout d'eau.
Laisser infuser de 5 min à
2 heures suivant le goût souhaité.
Consommer dans la journée.

La Lavande

Cette fleur donne une note et un goût original à vos préparations. Son huile essentielle possède de nombreuses vertus mais surtout des qualités relaxantes et calmantes. Concernant l'utilisation des huiles essentielles, il est déconseillé de les utiliser avec le jeune enfant ou les femmes enceintes ou allaitantes. Pour ce type de produit, pensez à demander conseil à votre médecin ou pharmacien.



INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
1 gros citron vert
1 bâton de citronnelle
1 petit tronçon de gingembre

3. VERVEINE DES INDES CITRONNÉE

Laver tous les ingrédients.
Couper le citron en rondelles
et la citronnelle en deux
dans le sens de la longueur.
Ajouter le gingembre coupé
en très fines rondelles (si possible
avec une mandoline).
Verser l'eau.
Laisser infuser 30 minutes au frais.
Consommer dans la journée.

La Citronnelle

Elle est aussi connue sous le nom de verveine des Indes et pour ses vertus répulsives face aux insectes. Mais ce ne sont pas ses seuls avantages, elle aide aussi pour la digestion et possède des vertus anti-inflammatoires et calmantes.



INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
1 petite branche d'aloé vera
1 citron
Quelques feuilles de basilic

4. ALOE'O'CITRON

Laver tous les ingrédients.
Couper la branche d'aloé vera en
morceaux et enlever le vert pour
ne garder que le gel transparent.
Mélanger l'eau et l'aloé vera
puis ajouter le citron coupé en
quartiers et pour finir ajouter les
feuilles de basilic.
Laisser infuser 15 min au frais.
Consommer dans la journée.

L'aloé Vera

Souvent utilisée pour la peau car elle aide dans le processus de cicatrisation, elle peut aussi être consommée en boissons. Elle a pour avantage de participer à la lutte contre l'inflammation et le rééquilibrage de la flore intestinale.

Remarque : lorsqu'on épluche l'aloé vera, il peut y avoir un gel jaunâtre très amer. Il est préférable de le retirer.



Les eaux estivales



5. AU SOLEIL

Laver tous les ingrédients.
Peler la mangue et la découper en morceaux.
Ajouter le citron découpé en quartiers ou rondelles et les branches de basilic effeuillées.
Ajouter l'eau.
Laisser infuser 20 min.
Consommer dans la journée.



6. LA VIE EN ROSE

Laver tous les ingrédients.
Couper la pastèque en triangles et les autres fruits en deux.
Immerger les avec l'eau.
Laisser infuser au moins 1h au frais.
Consommer dans la journée.

INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
1 mangue
1 citron vert
2 branches de basilic au soleil

La Mangue

Ce fruit exotique est riche en vitamine C, ce qui participe à la lutte contre la fatigue, aide le système immunitaire face aux infections, et participe aussi à l'absorption du fer. Elle est aussi source de vitamine B9, qui participe à la division cellulaire (et donc très importante lors de la grossesse).

INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
¼ de pastèque
100 g de framboises
150 g de cerises (ou de fraises)

La Framboise

Cette fleur donne une note et un goût original à vos préparations. Son huile essentielle possède de nombreuses vertus mais surtout des qualités relaxantes et calmantes. Concernant l'utilisation des huiles essentielles, il est déconseillé de les utiliser avec le jeune enfant ou les femmes enceintes ou allaitantes. Pour ce type de produit, pensez à demander conseil à votre médecin ou pharmacien.



7. MYRTILLE FLEURIE

Laver tous les ingrédients.
Découper les myrtilles en deux.
Ajouter l'eau chaude sur les ingrédients.
Laisser infuser 3 min.
Consommer dans la journée.

INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
1 poignée de myrtilles
1 c. à s. de fleurs de camomille
1 c. à s. de sirop de violette

La Camomille

Cette fleur d'une nature très légère ajoute un côté floral aux préparations. Elle n'est pas seulement douce, elle apporte aussi ses vertus thérapeutiques, comme celle d'être antiseptique ou antispasmodique.



8. UN AIR D'ICE TEA

Laver tous les ingrédients.
Couper la pêche en quartier et effeuiller la menthe.
Verser l'eau et ajouter quelques glaçons.
Laisser infuser 20 min au frais.
Consommer dans la journée.

INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
1 pêche
2 beaux brins de menthe

La Pêche

La pêche est le fruit sucré de l'été par excellence. Elle contient aussi beaucoup d'eau et des vitamines et minéraux comme la moyenne des fruits. Ses richesses nutritionnelles ne sont pas forcément extraordinaires mais c'est notre incontournable pour sentir un air d'été (et elle a plus de vitamines et minéraux que les sodas).



Les eaux automnales



9. POIRE DÉLICE

Laver tous les ingrédients.
Couper la poire en petits morceaux et le gingembre en fines tranches (si possible avec une mandoline).
Ajouter la cannelle et verser l'eau.
Laisser infuser 15 min au frais.
Consommer dans la journée.

INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
½ poire
1 petit tronçon de gingembre
4 bâtons de cannelle

La Poire

Délicate et juteuse, la poire est une excellente source de fibres, idéales pour soutenir la digestion et réguler le transit. Elle contient des antioxydants qui aident à protéger les cellules du vieillissement, et du potassium, essentiel au bon fonctionnement du cœur et des muscles.



10. ROSÉE D'AUTOMNE

Laver tous les ingrédients.
Couper le citron en rondelles.
Réunir tous les ingrédients dans la carafe ou la bouteille et ajouter l'eau.
Laisser infuser 30 min à température ambiante.
Consommer dans la journée.

INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
1 poignée de boutons de rose séchés
3 brins de thym
1 citron

Le Thym

Le thym est une herbe aromatique qui est un condensé de nutriment. Riche en fibres, vitamines: C, A, B2, en fer, manganèse... Il participe à la digestion, à la lutte contre la fatigue... Tous ces intérêts sont à modérer car on ne le consomme qu'en petites quantités. En pensant à l'ajouter dans les plats, c'est un petit plus nutrition.



INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
1 kiwi
1 pomme
2 branches de verveine

11. C'EST PARTI MON KIWI

Laver tous les ingrédients.
Éplucher le kiwi et le couper en rondelles.
Découper la pomme en fines tranches en enlevant le trognon.
Ajouter les feuilles de verveine et l'eau.
Laisser infuser 30 min.
Consommer dans la journée.

Le Kiwi

Le petit vert est très riche en vitamine C ! Il aide donc notre système immunitaire face aux infections et virus et à lutter contre la fatigue. Il est aussi source de vitamine B9 très importante lors de la grossesse mais aussi pour la division cellulaire. C'est un allié pour l'hiver.



INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
1 citron
1 c. à c. de miel
5-7 clous de girofle

12. ANTI-RHUME

Laver tous les ingrédients. Découper le citron et l'ajouter à l'eau préalablement mélangée au miel.
Joindre à la préparation les clous de girofle.
Laisser infuser 30 min.
Consommer dans la matinée, après-midi ou soirée.

Le Miel

Le miel est un produit sucré qui a une palette de saveurs très large : du miel de châtaignier, au miel de fleurs ou d'acacia en passant par le miel de lavande. Tous ces miels ont des vertus intéressantes, notamment cicatrisantes, antiseptiques, antimicrobiennes. Il est très fréquemment utilisé face aux maux de gorge. C'est un petit coup de pouce face aux premiers froids.



Les eaux hivernales



13. EAU DE NOËL

Laver tous les ingrédients.
Couper la pomme en très fines tranches (si possible avec une mandoline).
Ajouter la cannelle puis l'eau.
Laisser infuser 30 min à température ambiante.
Consommer dans la journée.

INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
2 pommes
4 bâtons de cannelle
(ou 1 c. à c. de cannelle en poudre)

La Cannelle

Comme beaucoup d'épices, la cannelle a des intérêts et vertus intéressantes. Elle contient des éléments anti-oxydants, qui permettent de lutter contre les radicaux libres, ce qui peut participer à prévenir des maladies liées au vieillissement.



14. COULEUR AGRUMES

Laver tous les ingrédients et les découper en rondelles.
Verser l'eau.
Laisser infuser 15 min.
Consommer dans la journée.

INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
½ pamplemousse
1 citron vert
1 orange

Les agrumes

Ils sont riches en vitamines C. Leur peau épaisse permet de protéger la vitamine C de l'oxydation et ça fait d'eux une source sûre pendant l'hiver. La vitamine C est une alliée anti fatigue, anti-stress et aide notre système immunitaire face aux agressions.



INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
2 oranges
2 grenades
1 branche de romarin

15. NOTE D'ÉTÉ EN HIVER

Laver tous les ingrédients.
Couper les oranges en quartiers.
Prélever les graines de grenade et ôter les membranes blanches.
Ajouter le romarin et l'eau.
Laisser infuser 15 min.
Consommer dans la journée.

La Grenade

Ce fruit rouge rubis est riche en antioxydants naturels. Il contient de la vitamine C, qui soutient le système immunitaire, aide à réduire la fatigue et favorise la formation normale du collagène pour la peau, les vaisseaux sanguins et les os. C'est également une source de polyphénols, reconnus pour leurs propriétés protectrices contre le stress oxydatif, contribuant à la prévention du vieillissement cellulaire et de certaines maladies chroniques.



INGRÉDIENTS (pour 1 Litre)
2 pamplemousses
2 branches de romarin

16. ROMAMOUSSE

Laver tous les ingrédients.
Découper le pamplemousse en quartiers ou tranches.
Recouvrir avec l'eau (avec de l'eau pétillante, c'est un vrai cocktail).
Laisser infuser 10 min à 2 heures, selon votre envie d'amertume.

Le Romarin

Comme une grande partie des herbes et plantes aromatiques, le romarin est riche en vitamines et minéraux. Il est surtout connu pour ses vertus digestives et de lutte contre la fatigue en hiver.



Des fruits et des légumes pour toutes les saisons

Les légumes et les fruits sont au top lorsqu'ils sont de saison. Lorsqu'ils sont produits en respectant leur saisonnalité, les aliments ont plus de goût, de vitamines et sont en général moins chers.

Acheter de saison est donc un point important pour le budget, le goût et la santé. S'il vous est possible de choisir des produits qui n'ont pas subi de traitements chimiques, c'est encore mieux pour les recettes d'eaux aromatisées !

Si les fruits que vous souhaitez consommer ne sont pas forcément de saison, vous pouvez prendre des fruits surgelés. La congélation a le grand avantage de garder les intérêts en nutriments de l'aliment. Ainsi, si une poignée de framboises vous donne envie dans votre verre aromatisé avec une orange, vous pouvez tenter la recette. Il se peut aussi que vous choisissiez des boissons aromatisées en magasin.

Nous vous conseillons fortement de regarder l'étiquette et surtout la ligne du sucre. Comparez votre préparation fruitée du point de vue coût et nutrition avec celles du commerce...

Nous sommes sûrs que vous êtes un(e) chef(fe), alors faites confiance en vos découvertes culinaires, elles vous le rendront bien !



Ces calendriers tiennent compte des saisons, des variations selon les régions de France métropolitaine, des produits issus des Outre-mer, et de l'origine géographique.

DÉCOUVREZ VOS CALENDRIERS DES FRUITS ET LÉGUMES !

Notes sur l'origine

Les agrumes en métropole (orange, citron, mandarine) proviennent majoritairement d'Espagne, Italie, Maghreb. Les fruits exotiques vendus en métropole sont souvent importés (Amérique latine, Afrique) ou issus des DOM (Guadeloupe, Martinique, Réunion). Les légumes racines d'hiver (chou, poireau, carotte, céleri, etc.) sont toujours locaux en métropole.

En Outre-mer, les saisons sont liées à l'alternance humide/sèche, donc la notion de saisonnalité est différente mais constante.

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

FRANCE MÉTROPOLITAINE

Janvier

LÉGUMES

Chou (rouge, frisé, kale), poireau, carotte, navet, panais, céleri-rave, endive, salsifis, topinambour



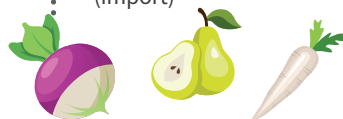
FRUITS

Pomme, poire, kiwi, clémentine (import), orange (import), citron (import)

Février

LÉGUMES

Chou (rouge, frisé, kale), poireau, carotte, navet, panais, céleri-rave, endive, salsifis, topinambour, radis noir



FRUITS

Pomme, poire, kiwi, clémentine (import), orange (import), citron (import)

Mars

LÉGUMES

Début des asperges, radis, épinards, betterave



FRUITS

Fin des agrumes, pomme, poire, kiwi

Avril

LÉGUMES

Artichaut, blette, asperge, chou-fleur, épinard, navet, radis



FRUITS

Fraise (sud de la France), pomme, kiwi

Mai

LÉGUMES

Courgette, concombre, poivron, tomate, petits pois, carotte, fenouil



FRUITS

Fraise, cerise (sud), rhubarbe

Juin

LÉGUMES

Tomate, courgette, aubergine, haricot vert, salade, betterave



FRUITS

Abricot, cerise, fraise, framboise, melon

Juillet

LÉGUMES

Concombre, tomate, poivron, maïs, oignon



FRUITS

Melon, pêche, prune, nectarine, cassis, framboise, myrtille

Août

LÉGUMES

Concombre, tomate, poivron, maïs, oignon rouge, début des courges



FRUITS

Melon, pêche, prune, nectarine, cassis, framboise, myrtille

Septembre

LÉGUMES

Courge, potiron, blette, carotte, poireau, champignons, céleri



FRUITS

Raisin, figue, pomme, poire, mûre, prune

Octobre

LÉGUMES

Chou, potiron, panais, betterave, salsifis, topinambour, crosne



FRUITS

Pomme, poire, raisin, coing, figue

Novembre

LÉGUMES

Endive, poireau, céleri-rave, chou, rutabaga, carotte, panais



FRUITS

Clémentine (import), pomme, poire, kaki

Décembre

LÉGUMES

Endive, poireau, céleri-rave, chou, rutabaga, carotte, panais



FRUITS

Orange, citron, clémentine (import), pomme, poire

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

FRANCE D'OUTRE-MER

Janvier

LÉGUMES

Choucou, bringelle, brèdes, courgette, carotte



FRUITS

Letchi, mangue, papaye, banane, ananas

Février

LÉGUMES

Patate douce, calebasse, pomme de terre, choucou

FRUITS

Mangue, papaye, goyave, fruit de la passion



Mars

LÉGUMES

Bringelle, tomate, brèdes



FRUITS

Papaye, banane, ananas

Avril

LÉGUMES

Bringelle, tomate, brèdes

FRUITS

Goyave, papaye, banane



Mai

LÉGUMES

Haricot, choucou, brèdes



FRUITS

Fruit de la passion, ananas, mangue

Juin

LÉGUMES

Patate douce, songe, brèdes, pomme de terre

FRUITS

Banane, mangue, agrumes locaux



Juillet

LÉGUMES

Bringelle, courgette, carotte



FRUITS

Ananas, banane

Août

LÉGUMES

Tomate, brèdes, haricot

FRUITS

Goyave, banane



Septembre

LÉGUMES

Patate douce, brèdes, courgette



FRUITS

Fruit à pain, papaye

Octobre

LÉGUMES

Bringelle, brèdes, choucou

FRUITS

Mangue, letchi, papaye



Novembre

LÉGUMES

Choucou, pomme de terre, courgette

FRUITS

Letchi, mangue, banane



Décembre

LÉGUMES

Choucou, patate douce, brèdes



FRUITS

Letchi, mangue, ananas

Cette brochure vous est offerte par
la Mutuelle Complémentaire

.....

Pour plus d'informations
sur nos services, contactez-nous

01 42 76 12 48

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

www.mutcomplementaire.fr

.....

Vous préférez venir nous voir ?

Agence principale

12 rue du 4-Septembre 75002 Paris

Du lundi au vendredi de 8h15 à 16h00

**Localisez l'agence la plus
proche de chez vous**

et rencontrez
nos conseillers de proximité,
agents publics comme vous !

