



Do it Yourself

Recette : faire son ice tea maison (DIY)

Recette facile pour faire son ice tea maison, au citron, aux fruits ou à la menthe. On peut le préparer en 5 minutes. DIY.



Recette pour un iced tea maison

Au citron, aux fruits ou à la menthe, on peut facilement faire son thé glacé maison. Il suffit de 5 minutes et de quelques ingrédients. Il remplace avantageusement l'ice tea du commerce (ou d'autres sodas) très sucré et vendu en bouteilles en plastique. Il est aussi sans conservateur. On peut même le décliner en différentes recettes, pour varier les goûts. Délicieux bien frais en été !

> Voir d'autres [produits du commerce qu'on peut préparer maison](#) en version écolo et moins chère

Temps de préparation : 5 minutes (+ infusion de 5 minutes à plusieurs heures)

Prix : 0,4€/litre pour la recette « de base » avec des ingrédients bio. Intéressant quand on sait que, dans le commerce, le thé glacé premier prix est à 0,53€/litre et celui de marque, non bio, à 3,5€/litre.

Ingrédients (pour 1 litre de boisson)

- **1 litre d'eau**
De [l'eau du robinet](#) c'est parfait et zéro déchet.
- **2 sachets de thé ou une grosse boule bien remplie de thé en vrac**
On préfère du thé bio et équitable. Pour un goût proche du thé glacé du commerce, on choisit

un thé noir « classique ». Mais rien n'empêche de prendre son thé préféré : thé vert, aux fruits, aux épices, infusion...

- **Du sucre**

On le dosera en fonction de son goût.

- **Quelques tranches de citron bio**

- Optionnel :

- des glaçons

- des fruits ou des herbes que l'on aurait envie d'ajouter (pêche, menthe, fruits rouges...).

On en profite pour utiliser la production du jardin ou de la terrasse. À défaut, on privilégie des produits locaux et de saison.

Matériel

- Une bouilloire (ou une casserole)
- Une bouteille ou une carafe en verre facile à remplir (goulot assez large), avec son bouchon

Recette

C'est tout simple !

1. Faire bouillir un litre d'eau.
2. Verser l'eau chaude dans la carafe avec le thé (ou ajouter le thé dans la casserole si on n'utilise pas de bouilloire).
3. Laisser infuser de 5 à 15 minutes.
4. Sucre à son goût.
5. Ajouter une ou deux tranches de citron.
6. Optionnel : ajouter les herbes ou fruits et laisser « mariner » dans le thé glacé pour que celui-ci s'imprègne de leur goût.

Laisser refroidir et placer au frigo. On peut accélérer le processus en ajoutant des glaçons.

Conservation

On peut conserver le thé glacé quelques jours au frigo.

Variantes

On personnalise son ice tea maison en fonction de ses envies ou de l'inspiration du moment : plus ou moins de sucre, miel à la place du sucre, infusion plus ou moins longue, ajout de fruits ou d'herbes...

Par exemple, on peut ajouter 3 ou 4 pêches en morceaux avant de laisser reposer au frigo ou un peu de jus avant de servir pour un ice tea pêche maison.

Par exemple, chez écoconso, on aime bien cette déclinaison :

1. Faire bouillir un litre d'eau.
2. Verser l'eau dans une carafe avec une boule à thé remplie de rooibos rouge nature et bio.
3. Laisser infuser le temps indiqué sur le paquet de thé.

4. Sucrez selon son goût.
5. Ajouter 3 rondelles de citron de 7mm d'épaisseur.
6. Placer au frigo.
7. Consommer endéans 4-5 jours. Mais en général, on le termine plus vite que ça !

Bonus : le café froid

Plutôt que d'acheter d'horribles cafés frappés du commerce (frais ou en poudre), plein d'additifs et vendus en contenant individuels rarement recyclables, on se prépare un café froid très facilement.

Pour 500 ml de café froid :

1. Préparer 2 ou 3 cafés bien serrés (type espresso) avec un bon café bio et équitable.
2. Les répartir dans 2 mugs ou une petite carafe.
3. Tant que c'est chaud, sucrer un peu (ou beaucoup, selon les préférences) et mélanger.
4. Laisser au frigo au moins 2h. On peut accélérer le refroidissement en ajoutant quelques glaçons.
5. Au moment de servir, ajouter 400ml de lait froid.
6. Déguster.

Plus d'infos

- [10 produits du commerce qu'on peut fabriquer maison](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://www.ecoconso.be/content/recette-faire-son-ice-tea-maison-diy>