



Envie d'une  
**BOMBE VITAMINÉE**  
vivifiante?

## SWITCHEL

### INGRÉDIENTS

100 g	gingembre (provenance suisse)
70 g	miel
50 ml	vinaigre de pommes
100 ml	jus de citron (pressé frais)
1200 ml	eau

### PRÉPARATION

1. Peler le gingembre et couper en petits morceaux.
2. Porter l'eau à ébullition et cuire le gingembre dans l'eau frémissante pendant maximum 2 minutes. Retirer la casserole de la plaque et laisser infuser le gingembre dans l'eau pendant environ 15 minutes.
3. Mettre le miel, le vinaigre de pomme et le jus de citron dans un récipient approprié.
4. Puis ajouter l'eau au gingembre à travers une passoire.
5. Bien mélanger tous les ingrédients et votre Switchel est prêt.



#### TIPS:

- Voilà ce qui est intéressant: le Switchel peut se boire chaud en hiver et frais en été. Boire cette boisson lors d'une soirée d'été mélangé à du gin et de la glace est un vrai régal.
- Si tu aimes les fruits, tu peux couper deux poires en morceaux et ajouter au Switchel.
- En laissant le gingembre reposer plus longtemps dans l'eau, le goût devient plus intense.
- Tu peux varier la quantité de vinaigre selon l'intensité du goût souhaitée.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



FLAVIA URSPRUNG