

Exemple de boisson adaptée qui peut être proposée lors de fortes chaleurs

Ingrédients :

- Le jus d'un citron
- Le jus d'une orange
- 7 cuillères à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 litre d'eau

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un pichet ou une carafe, puis ajouter de l'eau plate jusqu'à obtenir 1 litre de boisson au total.

Selon les goûts, on peut ajouter un peu plus de jus d'orange ou de citron.

À placer idéalement au réfrigérateur. Boire très régulièrement de petites quantités.