



JUS DE BISSAP

Pour clôturer la première période sur l'Afrique, nous avons préparé une boisson africaine « le bissap » en compagnie de tous les élèves du cycle 2

Rendez-vous au...



Le Jus de Bissap est une boisson très consommée et très prisée en Afrique. Il s'agit tout simplement d'une infusion de fleur d'hibiscus. Cette boisson peut se digérer facilement, mais elle n'a pas le même goût. Connue pour ses vertus drainantes, anticholestérol, aminoglycosides mais surtout, c'est une boisson rafraîchissante, hydratante et diurétique à boire en cas de fortes chaleurs. Gâché, elle peut se boire pure, avec du sucre mais vous pouvez faire des mélanges avec de la menthe et du citron. Vous pouvez aussi vous faire plaisir en la préparant avec du sucre et de la menthe.

Pour 1 litre
Temps de préparation : 2 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes

- 1 - 25 grammes de fleur d'hibiscus séchées
- 1 - 2 litres d'eau de jus de citron
- 1 - 100 grammes de sucre
- 1 - 100 grammes de sucre

PREPARATION

- 1 - Verser le sucre dans un grand récipient.
- 2 - Ajouter le jus de citron, le sucre et la fleur d'hibiscus et laisser à température ambiante pendant 2 heures.
- 3 - Mélanger bien et laisser infuser 2 à 3 heures. Pour une boisson plus sucrée et plus rafraîchissante, on peut ajouter du jus de citron et du sucre.
- 4 - Verser le mélange dans un récipient et filtrer la boisson avec un tamis.
- 5 - Servir le jus de bissap dans un récipient en plastique ou en verre (à l'exception de l'eau chaude).
- 6 - Servir le jus de bissap dans un verre et le servir.

Source : www.cooking-afrique.com

Les ingrédients



Tout le monde participe à la réalisation de ce breuvage

