

# La recette anti-canicule

*Cet été, gardons les bons réflexes et hydratons-nous !*

*Découvrez une délicieuse recette à consommer sans modération les jours de canicule et suivez nos conseils pour rester en pleine forme, quelles que soient les températures extérieures !*



# En cas de canicule

## Adoptez les bons réflexes !

- ✓ Evitez les efforts physiques.
- ✓ Evitez la chaleur et rafraîchissez-vous.
- ✓ Hydratez-vous régulièrement, avant même de ressentir la soif.
- ✓ Prenez des nouvelles de votre entourage.

N'hésitez pas à contacter la police municipale au 022 850 92 04 pour signaler une personne fragile qui pourrait avoir besoin d'aide.  
En cas d'urgence, composez le 144 !

Info: [ge.ch/recommandations-cas-canicule](https://ge.ch/recommandations-cas-canicule)

# Recette anti-canicule

## Boisson rafraîchissante pommes-menthe

### Ingrédients

- 10 cl de shorley ou de jus de pommes
- 2 citrons verts
- glace pilée
- 20 feuilles de menthe
- 2-3 glaçons

### Méthode

1. Lavez les citrons, coupez-les en morceaux et disposez-les dans le verre
2. Ajoutez les feuilles de menthe ciselées
3. Remplissez le verre avec de la glace pilée jusqu'au 2/3
4. Dans un shaker, mélangez le shorley ou le jus de pomme, le sucre de canne et les glaçons
5. Versez le liquide dans le verre et dégustez très frais

