



Les grosses chaleurs arrivent et avec elles, une régulière sensation de soif. Entre deux verres d'[eau](#), siroter un verre de bissap, l'une des boissons emblématiques de Afrique de l'Ouest avec le [ginger](#), est toujours un grand moment. En plus, les fleurs d'hibiscus, la base de cette boisson, sont désaltérantes, drainantes et digestives, riches en [polyphénols antioxydants](#) et en vitamine C.

Bissap

Ingrédients

- 3/4 de litre d'eau
- 50 g de bissap, des fleurs d'hibiscus séchées
- 2 jus de citron
- 3 tasses de sucre complet
- 1 sachet de vanille

Recette

- Faire bouillir l'eau avec les fleurs d'hibiscus
- Ajouter le jus de citron, le sucre et la vanille
- Laisser bouillir à feu doux pendant environ 10 minutes
- Filtrer et laisser refroidir

Bonne dégustation