



# RÉCETTÈS DE MOCKTAILS



***Sans alcool, la fête est plus folle !***

Nous avons l'honneur de vous présenter la nouvelle édition du **livret de mocktails**.

Pour remplacer vos **cocktails alcoolisés**, nous vous proposons des recettes de **mocktails** encore meilleures, pour une bonne soirée !

En effet, l'alcool est un **facteur de risque** pour de nombreuses maladies, il réduit notre **espérance de vie** et affecte nos **conditions de vie**.

**Pour 1 journée**

C'est **maximum 2 verres** d'alcool.

**Pour 1 semaine**

C'est **maximum 10 verres** d'alcool et **minimum 2 jours sans** alcool.

Alors pour limit et **pour notre santé**, priorisons les **cocktails sans alcool** !

# BELLA LUNA

1 verre

- 100 mL de jus d'orange
- 60 mL de jus d'ananas
- 20 mL e jus de citron vert
- Glaçons



## PRÉPARATION

La recette est a réaliser directement dans le verre.

- **Versez** les différents jus
- **Ajoutez** les glaçons
- **Remuez.**

Vous pouvez décorer le verre avec une tranche d'orange et **c'est prêt !**

# COCKTAIL NOJITO

1 verre

- 10-12 feuilles de menthe fraîche
- ½ citron vert
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave/ sucre
- 120 mL d'eau gazeuse
- Glaçons



Vous pouvez ajouter à ce mélange des saveurs de thé et de fruits !

## PRÉPARATION

La recette est à réaliser directement dans un grand verre.

- **Mettez** les feuilles de menthe, 2 quarts de citron et le sirop.
- **Écrasez** la menthe et le citron
- **Mélangez.**

Ajoutez les glaçons, l'eau gazeuse et c'est prêt !

# SANGRIA BLANCHE

2 Litres

- 700 mL de nectar de poire
- Jus de citron
- Grappe de raisins
- 1 pêche
- 1 poire
- ¼ de melon
- 1 L d'eau gazeuse
- Basilic



## PRÉPARATION

- **Mélangez** les ingrédients dans un contenant.
- **Laissez infuser** au frais plusieurs heures

**Dégustez !**

# MIMOSA GINGEMBRE- CLÉMENTINE

2-3 verres

- 150 mL de jus d'orange
- 150 mL de jus de clémentine
- 500 mL d'eau gazeuse
- Gingembre
- 1 clémentine



## PRÉPARATION

- **Mélangez** les ingrédients dans un contenant.
- **Laissez infuser** au frais plusieurs heures

**Dégustez !**

# POMME-PÉTILLANTE

1 verre

- 200 mL de jus de pomme
- 200 mL d'eau gazeuse
- 1 pincée de cannelle
- Glaçons



## PRÉPARATION

- **Mélangez** tous les ingrédients

**Servez** instantanément ! ( avec des glaçons ;)

# VIRGIN PIÑA COLADA

1 verre

- 40 mL de lait de coco
- 120 mL de jus d'ananas
- ¼ de citron vert
- ½ cuillère à café de sucre vanillé
- 1 poignée de glaçons



## PRÉPARATION

- **Pressez** le citron pour en extraire le jus
- **Mixez** tous les ingrédients (y compris les glaçons).

Servez dans un verre et **c'est prêt !**

# MELO COLORS

1 verre

- 80 mL de jus de passion
- 40 mL de jus de fraise
- 10 mL de jus de citron vert



## PRÉPARATION

- **Pressez** le citron pour en extraire le jus
- **Mélanger** tous les ingrédients

Servez dans un verre (avec des glaçons) et **c'est prêt !**

# APPLE ROSE

1 verre

- 100 mL de jus de pomme
- 80 mL d'eau gazeuse
- 10 mL de sirop de framboise
- 10 mL de jus de citron vert



## PRÉPARATION

- **Pressez** le citron pour en extraire le jus
- **Mélangez** le citron avec le jus et l'eau gazeuse
- **Rajoutez** le sirop de framboise

Servez dans un verre (avec des glaçons) et **c'est prêt !**

# PAMPORANGE

1 verre

- 40 mL de jus d'orange
- 60 mL de jus de pamplemousse
- 20 mL de grenadine
- 100 mL de limonade



## PRÉPARATION

La recette est à réaliser directement dans le verre.

- Versez le sirop au fond.
- Versez les jus et la limonade.

Vous pouvez y ajouter des glaçons et **c'est prêt !**

# CONTACTS

---

**Vous n'êtes pas seule !**

- **Consultation en addictologie (CHRU)**
  - Pl. du 19ème Régiment d'Infanterie , 29200 Brest
  - 02 29 61 18 70
- **Consultation Jeunes Consommateurs :**
  - 02 98 22 36 00
- **Alcool-info-service.fr**
  - Appel anonyme et non surtaxé
  - 7j/7 de 8h00 à 2h00
  - 09 80 98 09 30

