

# cocktails sans alcool à boire sans modération

PAGE 2  
à base d'agrumes

PAGE 3  
avec les fruits  
du verger et du jardin

PAGE 4  
aux fruits exotiques

PAGE 5  
aux boissons pétillantes

PAGE 6  
aux légumes

PAGE 7  
des boissons desserts

PAGE 8  
sangrias et punches



## POUR GIVRER UN VERRE

- Retourner le verre vide et tremper le bord dans le liquide désiré (jus de citron ou sirops) placé au préalable dans une soucoupe.
- Plonger le bord du verre dans une autre soucoupe remplie de l'ingrédient nécessaire (sucre ou sel). Pour givrer avec du cacao, du café ou de la noix de coco râpée, remplacer le jus de citron par du blanc d'oeuf.
- Tapotez légèrement pour enlever tout grain de sucre qui n'adhérerait pas parfaitement.
- Pour une préparation à l'avance, mettez le verre au réfrigérateur ou dans un endroit très frais pour éviter que le sucre ne se transforme en sirop.

## LE SHAKER

... permet l'émulsion parfaite et le rafraîchissement d'ingrédients de natures et densités différentes. Une boisson préparée au shaker est "frappée". Son aspect est homogène et souvent opaque. Ainsi rafraîchie, elle est servie sans glace.

**Rappel !** Les cocktails avec des boissons gazeuses ne sont jamais agités au shaker, mais touillées légèrement.

## LE MIXER OU "BLENDER"

... permet de préparer des cocktails plus onctueux en mixant les ingrédients. **Pourquoi ?** Le mixer est muni d'un grand récipient équipé d'une lame dans le fond, protégé au dessus par un couvercle. Cette lame peut faire des rotations à grande vitesse ce qui **favorise l'incorporation de l'air** à la préparation de liquide.

**Le secret pour une meilleure onctuosité** est de verser d'abord les ingrédients (découpés en morceaux), ensuite la glace. Cela permet aussi au cocktail de contenir moins d'eau, et aussi de ne pas endommager les lames. On appuie sur le bouton magique pendant 25 à 30 secondes et c'est terminé, il n'y a plus qu'à verser.

  
**VIE LIBRE**  
LA SOIF D'EN SORTIR

Mouvement de buveurs guéris, d'abstinents volontaires et de sympathisants qui agissent pour la guérison et la promotion des malades de l'alcool et pour la prévention de cette maladie.

[www.vielibre.org](http://www.vielibre.org)

Document réalisé par la Commission Femmes  
et mis en page par Pascale

Sources: réalisations de diverses structures et internet

# Agrumes

orange, pamplemousse, mandarine  
citron jaune, citron vert

# F

## BELLE DE JOUR

Dans un shaker rempli de glaçons :  
8 cl de jus d'**orange**  
8 cl de jus d'**ananas**  
4 cl de jus de citron vert  
2 traits de sirop de grenadine  
Frapper et verser

## NOUNOURS

Dans un shaker  
5/10 de jus d'**orange**  
3/10 de jus de pamplemousse  
2/10 de jus d'ananas  
1 trait de sirop de grenadine  
Frapper et verser

## COQUELICOT

Dans un shaker  
5/10 de jus d'**orange**  
2.5/10 de jus de pamplemousse  
1.5/10 de nectar de banane  
1/10 de sirop de cerise  
Frapper et verser

## CHANTACO

1/4 jus d'orange  
1/4 jus de citron  
1/4 jus de pamplemousse  
1/4 sirop de fraise

## FLORIDA

8 cl jus d'**orange**  
6 cl jus de pamplemousse  
2 cl jus de citron  
2 cl sirop sucre de canne

## PIROGUE

Dans un shaker  
4/10 de jus de **pamplemousse**  
4/10 de jus de **mangue**  
2/10 de jus d'orange  
Quelques gouttes de colorant alimentaire rouge.  
Frapper et verser

## CENDRILLON

Dans le verre  
6 cl de jus de pamplemousse  
6 cl de jus d'ananas  
6 cl de jus de citron  
6 cl de jus de mandarine  
1 trait de sirop de fraise  
Compléter avec de la limonade ou de l'eau pétillante

## PENKO

10 cl de jus de **pamplemousse**  
5 cl de jus orange  
5 cl de limonade  
1 cuillère à soupe de sucre  
2 grammes de cacao  
1 rondelle de mangue à laisser tremper quelques minutes

## REVEIL MATIN

2 pamplemousses pressés  
3 oranges pressées  
1 branche de menthe fraîche  
3 c. à soupe de sirop de gingembre



## FRAICHEUR DES CARAIBES

Passer au mixer  
1 jus d'**orange**  
1 jus de **citron vert**  
2 tranches d'ananas  
1 cuillère à soupe de sucre de canne liquide  
De gros glaçons  
1 pointe de cannelle  
Verser dans le verre et compléter avec de l'eau gazeuse

## ALEXANDRIE

10 cl de jus de **pamplemousse rose**  
6 cl de **lait de coco**  
2 cl de jus de kumquat  
2 cl de sirop de sucre de canne  
2 cl de sirop de coco

## PIVERT

Dans un shaker  
8/10 de jus de **pamplemousse**  
1.5/10 de jus de citron  
0.5/10 de sirop de menthe  
Frapper et verser dans un verre

## ACE

1 orange et 1/2 citron pressés  
 2 carottes  
Passer les carottes à la centrifugeuse et mélanger le tout

## ST JEAN DE MUZOLS

1 litre de jus d'**orange**  
60 cl sirop d'orgeat  
1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre  
1 bâton de cannelle  
1 grain de cardamome  
3 clous de girofle  
1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide  
1 trait de jus de citron  
Laisser macérer 5 à 6 h avant de servir

## LIME GIVREE

**Sorbet citron vert**  
2 cl jus de pamplemousse rose  
2 cl sirop de menthe



## BIBERON

Dans un shaker à demi rempli de glaçons  
5/10 de **lait frais**  
5/10 de jus d'orange  
Frapper et verser  
Ajouter 2 traits de mandarine

# fruits du verger et du jardin

*pomme, poire, pêche, abricot, prune, cerise, raisin*



## APPLE COBBER

6 cl de jus de **pomme**  
2 cl de jus de citron  
2 traits d'extrait de vanille  
ou 2 cuil. à café de sucre vanillé

## POMME – MIEL – NOIX

1 **pomme**  
1 c. à soupe de poudre de noix  
1 c. à soupe de miel liquide  
2 dl d'eau  
 Mixer la pomme et ajouter  
 la poudre de noix, le miel et l'eau.  
Bien mélanger et servir

## PERLE RARE

Dans un verre rempli de glace :  
9/10 de nectar de **poire**  
1/10 de sirop de cassis

## COCKTAIL A LA POMME

20 c de jus de **pomme**  
2 cl de jus de citron  
1 gr de cannelle en poudre

## BELLE HELENE

 Passer au mixer  
 avec de la glace pilée  
Le jus d'une **poire**  
1 c. à café de **confiture**  
**de myrtilles**  
2 cl de jus de citron vert  
Servir avec un  
morceau de poire

## ABRACADABRICE

Dans un shaker avec de la glace  
9 cl de jus de **cassis**  
Presser le jus d'1/4 de citron  
Frapper, verser et placer  
un carambar dans le verre



## EVASION

Dans un shaker  
4.5/10 de nectar de **pêche**  
4/10 de nectar d'**abricot**  
0.5/10 de sirop de fraise  
0.5/10 de sirop de groseille  
0.5/10 de sirop de myrtilles  
Frapper et verser dans le verre  
Décorer d'une brochette  
de fruits

## EVENTAIL

Dans un shaker  
4/10 de jus de **pomme**  
2.5/10 de nectar d'**abricot**  
2/10 de nectar de **pêche**  
1/10 de jus de citron  
0.5/10 de sirop de menthe  
Frapper et verser

## MAPPEMONDE

Dans un shaker  
4/10 jus de **pomme**  
4/10 nectar de **poire**  
2/10 jus de fruit de la passion  
1 trait de jus de citron  
Frapper et verser

## DARLING

 Passer au mixer  
300 gr. de **framboises**  
200 gr. de **fraises**  
25 cl de sirop de cranberry  
1/2 yaourt nature  
1/2 boule de glace fruits rouges  
Servir et décorer avec quelques grains de grenade

## MIAM

70 cl de jus de **raisin**  
20 cl de jus d'ananas  
10 cl de jus de citron  
1 c. à soupe de miel

## CASTLE

Dans un shaker  
4/10 de jus de **raisin rouge**  
4/10 de jus de **raisin blanc**  
2/10 de nectar de pêche  
Frapper et verser

## SENS INTERDIT

Dans un shaker  
4/10 jus de **raisin blanc**  
4/10 jus de **pomme**  
1/10 sirop de cassis  
1/10 sirop de groseille  
Frapper et verser

## SCOUBIDOU

Dans un shaker  
4/10 de jus de **fruits rouges**  
3/10 de jus de pomme  
3/10 de nectar de poire



*fraise, framboise, mûre, myrtille, groseille, cassis, cranberry, rhubarbe*

## EQUILIBRE

Dans un shaker  
1/3 de nectar de pêche  
1/3 jus de pomme  
1/3 nectar de poire  
Frapper et verser

## PUZZLE

6/10 de jus de **pomme**  
3/10 de jus de **cerise**  
1/10 de jus de citron  
1/2 **pêche** en morceaux  
Ajouter quelques framboises  
mûres et myrtilles

## COCKTAIL VIOLET

 Pour 4 verres  
800 gr de **mûres**  
4 branches de **rhubarbe**  
Eplucher la rhubarbe et la couper en petits morceaux.  
Passer à la **centrifugeuse** les mûres et la rhubarbe.  
Servir très frais

## BERRY PATCH

 Passer au mixer  
6 cl myrtille  
6 cl framboise  
6 cl fraise  
2 c. à soupe de glace vanille  
1/2 tasse de lait

## L'EPEE

Dans un shaker  
2/10 jus de pomme  
2/10 jus de pêche  
2/10 jus de poire  
2/10 jus de framboise  
2/10 jus de pamplemousse  
2/10 jus de fruit de la passion  
Frapper et verser

## LE NINON

1/3 de nectar d'abricot  
1/3 de nectar de cassis  
1/3 de nectar de prune  
Terminer avec de la glace pilée  
Décorer avec des grains de  
cassis et un oreillon d'abricot

## AURELIA

Dans un shaker avec de la glace  
4 cl de jus de **groseille**  
3 cl de jus de **framboise**  
2 cl de jus de cassis  
1 cl de jus de citron  
Servir dans un verre givré

## GOAL

Dans un shaker

6/10 de jus de **goyave**  
2/10 de jus de citron vert  
1/10 de sirop d'orgeat  
Frappé et verser  
Terminer par 1/10 de sirop de cassis

## SHAKE TROPICAL

7 cl de jus de **goyave**  
4 cl de jus d'ananas  
2 cl d'eau de noix de coco  
Passer au mixer avec  
les autres ingrédients  
🍷 5 fraises  
🍷 1 **fruit de la passion**

## FRUIT DES ILES

4 cl de jus de **goyave**  
3 cl de jus de **fruit de la passion**  
2 cl de jus de litchis  
2 cl de jus de kiwis

## HOLIDAYS

1/4 du verre de jus d'orange  
1/4 du verre de jus d'ananas  
1/4 du verre de jus de mangue  
1/4 du verre de jus de **kiwi**  
Et un bonbon sur un pique pour  
remuer les glaçons

## GOCI VIONA DES ILES

3 cl de jus de **goyave**  
3 cl de jus d'ananas  
1.5 cl de sirop de violette  
1.5 cl de jus de citron

## MINAVAT

10 cl jus **fruit de la passion**  
10 cl jus de **mangue**  
5 cl jus de citron vert  
1 cuillerée à café de cassonade  
1 rondelle citron vert

## CARESSE

Dans un shaker  
3/10 jus de **fruit de la passion**  
3/10 jus d'orange  
2/10 jus d'ananas  
1/10 sirop de coco  
1/10 sirop de grenadine  
Frappé et verser

## CHAUVE-SOURIS

Dans un shaker  
5/10 jus de **fruit de la passion**  
4/10 jus de **goyave**  
0.5/10 jus de citron vert  
0.5/10 de sirop de menthe  
1 trait de sirop de gingembre  
1 trait de sirop de vanille  
Frappé et verser

## LES BERMUDES

Dans un shaker  
4/10 de nectar de **mangue**  
3/10 de nectar de **goyave**  
2/10 de jus d'ananas  
1/10 de sirop de kiwi (ou de menthe)  
Frappé et verser dans un verre



## BABACOOOL

4 cl de **pulpe de banane**  
4 cl de jus de citron  
4 cl de sirop de canne  
1 cuillère à café de noix de coco  
Passer la banane au mixer  
Mélanger avec les autres ingrédients  
au shaker avec de la glace et servir



## EXOTIC

Passer au mixer  
1 **banane**  
1 **kiwi**  
2 abricots  
2 pêches  
Du thé glacé  
Coulis de cassis ou  
de framboises

## CANOTIER

Dans un shaker  
6/10 jus d'ananas  
3/10 **crème de coco**  
1/10 sirop d'orgeat  
Frappé et verser

## NOUNOU

Dans un shaker  
1/4 **lait de coco**  
1/4 sirop de sucre de canne  
1/4 jus de citron  
1/4 de **lait**  
1 pincée de gingembre  
Agiter et servir

## SOIR DE BROUILLARD

Dans un shaker  
4/10 de jus de **kiwi**  
3/10 de jus de cerise  
2/10 de jus de **banane**  
1/10 de sirop d'orgeat  
Frappé et verser

## PASSION DU LARGE

Dans un shaker  
3/10 de nectar de **banane**  
3/10 de jus d'ananas  
2/10 de lait de coco  
2/10 de jus de fruit de la passion  
Frappé et verser

## JAMAICAN DRINK

Verser dans l'ordre dans un verre  
6 cl de nectar de poire  
6 cl de nectar d'abricot  
6 cl de nectar de **banane**  
6 cl de jus de **kiwi**  
2 cl de sirop de sucre de canne  
2 cl de sirop de **banane**

## CHOUCHOU

Directement dans le verre  
5 cl de jus de **litchi**  
5 cl de jus de fruit de la passion  
5 cl de jus d'ananas  
1 trait de sirop de grenadine

mangue  
kiwi  
noix de coco  
fruit de la passion  
goyave  
banane  
litchies  
ananas

# Sous les Tropiques exactement...



# ça pétille !

eau gazeuse, limonade, tonic, soda

## GRAPEFRUIT

8 cl de jus de **pamplemousse rose**  
8 cl d'eau gazeuse  
1 trait de sirop de grenadine  
Glaçons

## EXPLOSIVE AGRUMS

5 cl. de jus de **pamplemousse**  
5 cl de jus de citron  
2 cuillères à café de sucre pétillant  
10 cl de **Ice Tea saveur agrumes**  
5 cl de **tonic agrumes**  
5 cl de limonade citron frappée

## RED BARACUDA

4/10e de jus de **pamplemousse**  
5/10e de San Pellegrino  
1/10 de sirop de fraise

## LIMONETTE

7 cl de jus d'**orange**  
7 cl de limonade  
1 pincée de **noisette pilée**  
1 feuille de **menthe**  
1 pincée de poudre de **chocolat**  
2 cl de grenadine

## BLUE TONIK

20 cl de **limonade citron**  
5 gouttes de colorant alimentaire bleu  
1 demi sachet de **sucre vanillé**  
2 glaçons aromatisés à la noix de coco  
1 cuillère à café de **glace à la noix de coco**  
*Décorer avec une rondelle de citron vert*

## CITOPATA

*Dans un shaker*  
5 cl de jus de **citron**  
1 larme de sirop de fraise  
de la **noix de coco** en poudre  
(plus ou moins suivant le goût)  
*Frapper et verser dans le verre*  
Compléter avec de l'eau gazeuse

## BARAFIT

1/2 du verre de jus de **citron**  
1/4 du verre de **Coca Cola**  
1 c. à soupe de sirop de grenadine  
1 c. à soupe de sirop de menthe  
2 c. à café de jus de **carotte**

## MINTY COOLER

2 cl de jus de **citron vert**  
4 feuilles de menthe  
1 cl de sirop de sucre de canne  
2 quartiers de **citron vert**  
Compléter avec de l'eau gazeuse

## GENTLEMAN

8 cl de jus de **litchi**  
6 cl de jus de **pêche**  
6 cl de jus de **papaye**  
2 cl de jus de cassis  
1 cl de sirop de fraise  
25 cl. d'eau gazeuse

## NORMAND

Une moitié de jus de **pomme**  
Une moitié d'eau gazeuse  
1 c. à soupe de sirop de **cassis**

## SOIR DE VACANCES

Une moitié de nectar de **poire**  
Une moitié de tonic  
1 c. à soupe de sirop de **framboise**

## MARY POPPINS

3/5 jus de **pomme**  
1/5 jus de **citron**  
1/5 de sirop de grenadine  
1 trait de sirop d'orgeat  
Compléter avec de la limonade

## KIWI COOLER

1 **Kiwi**  
10 cl de jus de **pomme**  
Compléter avec de la limonade  
et des glaçons

## CHRISTMAS

4/10 jus de **raisin blanc**  
2/10 jus de **pêche**  
1/10 jus de citron  
Compléter avec du tonic

## SOLEIL ROUGE

75cl. de **cranberries**  
25cl de jus d'orange  
25 cl de Sprite  
1 barquette de **fraises**  
1 de **framboises**  
1 de **cerises** dénoyautées  
5 feuilles de menthe

## ROSE

2 cl de sirop de **framboise**  
2 cl de sirop de **fraise**  
3 feuilles de menthe  
6 cl de tonic  
1 **citron vert** pressé

## ARLEQUIN

1/5 de grenadine  
1/5 de **coulis de framboise**  
3/5 de limonade  
1 zeste de **citron vert**  
1 pincée de gingembre en poudre  
2 à 3 bonbons Arlequins broyés

## EXTERMINATOR

8 cl de jus de **mangue**  
6 cl jus de **goyave rose**  
6 cl de jus d'ananas  
5 cl d'Orangina  
2 cl de Champomy

## ATOMIC FRUIT

15 cl de jus de **pamplemousse**  
10 cl de jus d'**ananas**  
5 cl de jus de citron  
2 c. à soupe de sirop de grenadine  
4 c. à soupe de sirop de cassis  
60 cl de Fanta Orange



# AUX P'TITS LÉGUMES



## FELICITATION

*Au mixer avec de la glace pilée*

3 cl de jus d'**orange**  
3 cl de jus de **tomate**  
3 cl de jus de cassis  
1 **jaune d'oeuf**

## GRILLON

*Dans un shaker avec des glaçons*

50 ml de jus de **melon**  
40 ml de jus de **concombre**  
10 ml de crème fraîche

## FRIMOUSSE

*Dans un shaker avec de la glace pilée*

15 cl de jus de **pomme**  
25 cl de jus de **carotte**  
15 l de jus de pamplemousse  
*Relever avec un 1 trait de Tabasco et du sel de céleri*

## BAJA TOMATO

*Dans un shaker*

12 cl de jus de **tomate**  
6 cl de jus d'**orange**  
4 cl de jus d'ananas  
*Frapper et verser.  
Décorer avec un carré d'ananas*

## COCKTAIL DE CAROTTES

*Dans un shaker avec des glaçons*

10 cl de jus de **carotte**  
5 cl de jus de **tomate**  
2 cl de jus de citron  
5cl de céleri  
Du poivre  
*Bien agiter et servir  
Décorer avec une rondelle de carotte et de citron*

Les cocktails avec des légumes frais nécessitent un mixer ou une centrifugeuse



## CONCOMBRE ET PAMPLEMOUSSE

*Pour 4 verres*  
2 gros concombres  
2 pamplemousses  
Quelques feuilles d'aneth, de fenouil et/ou de basilic  
sel et poivre blanc  
Quelques glaçons  
*Dans un mixer ou une centrifugeuse : les concombres épluchés et tranchés, les herbes, le sel, le jus des pamplemousses et quelques cubes de glace. Versez dans 4 verres et saupoudrez chacun d'eux d'un peu de poivre blanc. Décorez avec une tranche de concombre non pelé.*

## HERBES ET CONCOMBRE

*Pour 4 verres*  
4 branches de persil  
4 branches de menthe et 4 de menthe poivrée  
4 branches d'aneth  
4 branches de basilic  
1/2 concombre  
2 c. à soupe de jus de citron  
20 cl de bouillon de légumes  
Du poivre  
1 litre d'eau gazeuse  
*Dans un mixer ou une centrifugeuse : les morceaux de concombre, le bouillon, les herbes et le jus de citron. Poivrez et remplissez les verres à moitié avec le cocktail avant de verser l'eau gazeuse. Décorez avec des herbes et des rondelles de concombre.*

## COCKTAIL DE PRINTEMPS

*Mettre les légumes dans la centrifugeuse*  
8 **carottes** nouvelles  
2 tranches de céleri  
10 **radis**  
2 citrons  
Sel, poivre  
*Verser dans un pichet. Ajouter le jus de citron, sel, poivre. Servir sur des glaçons*

## AVOCAT ET CITRON VERT

*Pour 4 verres*  
2 citrons verts non traités  
3 avocats bien mûrs  
3 yaourts veloutés nature  
20 cl de crème liquide  
pincée de sel  
*Passer au mixer la chair des avocats avec le jus des citrons verts et les zestes d'un citron. Ajoutez les yaourts, la crème, du sel et des glaçons. Mixez et servez aussitôt décoré d'une rondelle de citron vert.*

## SKIN FOOD

*Passer au mixer*  
40g. de **yaourt maigre**  
30g de cerfeuil  
30g. d'**épinards**  
50g. de **melon**  
2cl. de jus de citron

## AVOCAT ET MENTHE

*Pour 4 verres*  
1 avocat bien mûr  
2 branches de menthe  
4 c. à soupe de jus de citron  
25 cl de jus de poire  
1 c. à café d'huile (au choix)  
De l'eau  
2 feuilles de menthe pour la décoration  
*Passer au mixer la chair de l'avocat, le jus de poire et de citron, la menthe et l'huile. Allongez avec de l'eau glacée à volonté. Décorez de feuilles de menthe.*

## CAMPAGNARD

*Passer au mixer*  
40 g de **chou blanc**  
40 g de **concombre** épluché  
20 g de céleri  
50 g de **tomate** épépinée  
30 g de persil  
*Verser et saler*

## BETTERAVES AUX CAROTTES ET AU GINGEMBRE

*Pour 4 verres*  
1 k. de betteraves rouges  
1 k. de carottes  
4 cm de gingembre  
Des glaçons  
*Épluchez les carottes, le gingembre et les betteraves. Mettre le tout dans la centrifugeuse. Versez dans 4 verres et ajoutez des glaçons. Décorez avec des feuilles de betterave.*

## BLOODY FLIP

12 cl de jus de **tomate**  
1 jaune d'oeuf  
0.5 cl jus de **citron**  
1 pincée de sel de céleri  
1 pincée de poivre

## COCOMERO

*Pour 4 verres*  
3 ou 4 **concombres**  
3 ou 4 **tomates**  
2 ou 3 **oranges**  
Petites tomates cerises  
Du sel  
De la glace  
*Lavez et coupez les concombres. Passez-les à la centrifugeuse ou au mixer. Vous devez obtenir un demi-litre de jus. Faites de même avec les tomates pour obtenir 30 cl de jus, et avec les oranges pour avoir 20 cl de jus. Mélangez le tout et fouettez avec une forte pincée de sel. Servez sur des glaçons et décorez les verres avec une tomate cerise et une tranche de concombre.*

# chocolat et café parfumés cocktail glacé milk shake

## BANANAS *Passer au mixer*

1 **banane**  
1/2 yoghourt  
1 cuillerée de **miel**  
1 oeuf  
1 verre de lait  
5 ou 6 glaçons

## NID VERT

1/2 litre de lait entier ou demi-écrémé  
50 ml de sirop de **menthe** (5 c. à soupe)  
2 **bananes** bien mûres  
Cannelle  
Crème chantilly en bombe  
 *Eplucher les bananes, les broyer au mixer*  
 *Verser le lait sur le sirop de menthe*  
*Ajouter la crème chantilly et mélanger*

## NUTELLA COOL DE BANANE

25 cl. de lait  
4 c. à soupe de glace  
4 c. à soupe de **pate à tartiner au chocolat**  
1/2 **banane** râpée  
De la crème chantilly

## AFTER EIGHT

1 c. à café de sirop de **menthe**  
1 c. à soupe de **chocolat en poudre**  
10 cl de lait  
*Mélanger et décorer d'une feuille de menthe*

## ALEXANDRA JUNIOR

*Mettre dans le verre*  
1/4 de crème de **cacao**  
3/4 de lait  
1 pincée de noix de **muscade**

## FINCH JACK

4 c. à café de **thé**  
2 c. à soupe de sirop de **cassis**  
1 clou de girofle  
1 baton de cannelle  
Glace pilée (facultatif)  
*Faire 1 litre de thé*  
*Laisser infuser 5 mn avec le clou de girofle et la cannelle*  
*Filter et laisser tiédir*  
*Ajouter le sirop de cassis*  
*Servir dans un verre à thé ou à punch.*  
*Peut se boire tiède ou froid avec de la glace pilée*

## POTION MAGIQUE

*Passer au mixer*  
2 tasses de **fruits rouges**  
30 cl jus de **pomme**  
1 tasse de **crème glacée vanille**  
10 cl de lait  
1 cuillère à café de cannelle

## PASSION TROPICALE

*Passer au mixer*  
1 verre de jus de **pêche**  
1 verre de jus de **fruits de la passion**  
1/2 boîte de lait concentré sucré  
1/2 verre de lait  
3 feuilles de menthe

## DOLCE GRAZY

1 **orange** sanguine  
1 cuillère à café de **citron vert**  
10 cl lait  
3 cl de crème liquide  
1 pincée de cannelle  
1 c. à café de sucre cristallisé

## SHERRAZ

*Pour 4 personnes*  
4 tasses de **café** très fort  
45 g de sucre  
quelques zestes d'**orange**  
crème fouettée  
*Préparer un café bien tassé, le sucrer*  
*Le verser sur les zestes d'orange*  
*Ajouter la crème fouettée*

## CAFE BRESILIEN

*Au mixer, mélanger les ingrédients pour obtenir un ensemble mousseux :*  
1 verre de lait  
2 cuillères à **café soluble**  
De la **cannelle** en poudre  
Du sucre roux  
*Verser dans le verre sur des glaçons*

## COFFEE SMILE

1 tasse de **café**  
1 c. à café de sucre semoule blanc ou roux  
3 dl de **crème de chocolat liquide** (=1 c. à soupe bombée)  
1 carré de **chocolat noir** râpé  
Chantilly en bombe  
*Dans une casserole à feux doux : le café, la crème de chocolat liquide et le sucre.*  
*Verser le tout dans un verre.*  
*Ajouter la chantilly et le chocolat râpé*

## ICEBERG

Jus de **citron**  
1/2 verre d'eau gazeuse  
2 boules de **sorbet citron vert**

## CAPITOLE

0.5 cl sirop de menthe  
10 cl de jus d'**orange**  
5 cl de limonade  
1 boule de **sorbet citron vert**

## GREEN TEE

*Dans un verre de glace pilée*  
Verser du **thé à la menthe** très froid  
De l'eau gazeuse  
Une boule de **sorbet citron vert**  
*Sucrer si besoin*

## RED MOON

20 cl de **yaourt fruit rouge**  
20 cl de jus de **mangue**  
2 c. à café de glace vanille  
3 feuilles de menthe  
1 zeste de citron

## COCKTAIL SANS MODERATION

2 c. à soupe de **glace au café**  
1 c. à café de **glace à la vanille**  
1/2 brique de lait  
3 c. à soupe de sucre de canne  
2 c. de sucre glace  
2 glaçons

# C'EST GÉANT !!!

## MAOUSSE SANGRIA

**Pour 150 à 200 personnes, environ 80 litres avec les fruits**

18 litres de jus de **raisin rouge**  
12 litres de jus de **pomme**  
12 litres de **nectar d'orange**  
6 litres de jus d'**ananas**  
6 litres de jus de **pamplemousse**  
9 litres de **tonic**  
70 cl de **Pulco citron vert**  
48 tranches d'ananas avec le jus (= 4 boîtes de format 3/4)  
6 kilos de pommes  
6 kilos d'oranges  
6 kilos de bananes  
6 kilos de melons  
2 kilos de fraises

### Pour la décoration :

Un bouquet de feuilles de menthe  
Des piques en bois pour les fruits

### Préparation la veille :

Epluchez et coupez les fruits, sauf les fraises.  
Mélangez les fruits avec les liquides, sauf le tonic.  
Laissez macérer toute la nuit au frigo en y ajoutant quelques grosses épluchures d'orange

### Préparation finale, avant de servir :

Retirez les épluchures d'orange.  
Ajoutez le tonic.  
Piquez une fraise sur chaque pique et ajouter une feuille de menthe pour la décoration

### ET DEUX VARIANTES...

**pour une vingtaine personnes**

#### SANGRIA

1 litre de jus d'**orange**  
1 litre de jus de **pomme**  
ou de **pomme/cassis**  
1 litre de nectar d'**abricot**  
1 litre de jus d'**ananas**  
1/2 de jus de **raisin**

**Fruits :** 3 oranges, 1 citron non traité,

3 pêches ou pommes, 3 bananes

Mélanger les jus dans un grand pot.

Ajouter les agrumes et les bananes

ou pommes coupées en

fins quartiers.

Laisser reposer au moins 1 heure au frais.

#### SANGRIA au coulis fraise

4 litres de jus de **raisin rouge**  
2 litres de jus d'**orange**  
1 litre de **nectar de pêche**  
1 bouteille de **concentré de citron**  
1 petite bouteille de **coulis de fraise** (20 cl)  
1 c. à soupe de sirop de framboise  
1 c. à soupe de sucre en poudre  
1 pincée de cannelle

**Fruits :** 2 pommes, 2 oranges, 3 poires, 2 pêches, 3 brugnons, 1 melon

*La veille, (ou au moins 3 h. avant de servir) mettre toutes les bouteilles au frais.*

*Une heure avant de servir, transvaser le tout dans une grande jarre et ajouter les fruits coupés en dés. Servir très frais.*

## PUNCH DES ILES

**Pour 8/10 personnes**

1 litre de jus d'**ananas**  
1/2 litre de jus de **fruit de la passion**  
Le jus de 2 citrons

**Fruits :** 1 banane, 1 ananas, 2 oranges

Couper la banane en rondelles et l'arroser du jus de citrons

Eplucher l'ananas et les oranges, les couper en lamelles.

Les ajouter aux bananes.

Dans un pichet, verser les jus d'ananas et de fruit de la passion, y ajouter les fruits.

Conserver au frais quelques heures avant de servir

## YOUNG PARTY

**Pour 10/12 personnes**

1 litre de jus de **pomme**

1 litre de jus d'**ananas**

1/2 litre de jus d'**orange**

10 cl de jus de citron

8 clous de girofle

1/2 c. à café de cannelle

200 g de **miel**

Des tranches d'oranges pour décorer

Faire bouillir 15 mn le jus de pomme avec les clous de girofle, la cannelle et le miel.

Filter l'infusion avant de verser dans un grand bol à punch.

Y ajouter les jus d'ananas, d'orange, de citron.

Placer couvert durant quelques heures dans le réfrigérateur.

Servir glacé avec une tranche d'orange par verre.

## PUNCH CANADIEN

**Pour 8/10 personnes**

Dans un demi-litre d'eau, faire infuser : 10 clous de girofle, 1 bâton de cannelle, et une 1/2 c. à café de poudre de gingembre.

Laisser refroidir l'infusion. Puis la mélanger avec : Le jus de 4 **citrons**, le jus de 4 **oranges** et 20 cl de **sirop d'érable**

