

Recettes mocktails

Un mocktail est une boisson non alcoolisée qui consiste en un mélange de jus de fruits ou d'autres boissons non alcoolisées. Nous avons créé une variété de mocktails différents que vous pouvez déguster lorsque vous ne voulez pas de boisson alcoolisée, mais que vous avez envie de quelque chose d'amusant et de rafraîchissant!



CRÉÉ PAR MARCHÉVIE LEAGUE



Mojito virge classique



5 ingrédients



10 minutes



4 portions

DIRECTIONS

1. Mettez tous les ingrédients dans un pichet, en ajoutant l'eau gazeuse en dernier. Remuez doucement jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
2. Répartissez dans des verres et savourez!

NOTES

Restes

Réfrigérez dans le pichet avec un couvercle jusqu'à deux jours. Pour obtenir une boisson pétillante, ajoutez de l'eau gazeuse juste avant de servir.

Plus de saveurs

Broyez la menthe avant d'ajouter le reste des ingrédients dans le pichet. Ajoutez les fruits congelés dans les verres sous forme de glaçons.

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe	Sirop d'érable
1/2 tasse	Feuilles de menthe
15	Glaçons
2 c. à soupe	Jus de citron vert
1 1/4 quarts	Eau gazeuse

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

Calories	30	Cholestérol	0 mg
Lipides	0 g	Sodium	65 mg
Glucides	8 g	Vitamine A	140 IU
Fibre	0 g	Vitamine C	3 mg
Sucre	6 g	Calcium	34 mg
Protéines	0 g	Fer	0 mg



17 ingrédients

FRUITS

- 1/4** Citron
- 2** Citrons verts
- 2 c. à soupe** Jus de citron vert

PETIT-DÉJEUNER

- 1/4 tasse** Sirop d'érable

GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 1 c. à soupe** Sel de mer

SURGELÉS

- 2 1/4 tasses** Baies surgelées

LÉGUMES

- 2 c. à soupe** Tomates cerises
- 1/2 tasse** Feuilles de menthe

EN BOÎTE ET EN CONSERVE

- 1 pinte** Jus de tomate

CUISSON AU FOUR

- 2 c. à soupe** Sucre de coco

CONDIMENTS ET HUILES

- 1 oz** Cornichons pour bébés
- 2 c. à soupe** Olives noires
- 2 c. à thé** Sauce piquante
- 2 c. à soupe** Tamari

AUTRES

- 3 fl ozs** Jus de canneberge
- 27** Glaçons
- 1 3/4 quarts** Eau gazeuse



Sangria virge classique



6 ingrédients



2 minutes



1 portions

DIRECTIONS

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un verre et remuez pour les combiner. Garnissez de tranches de citron, si vous en utilisez. Appréciez!

NOTES

Restes

Réfrigérez les restes dans un pichet jusqu'à deux jours. Pour obtenir une boisson pétillante, ajoutez de l'eau gazeuse juste avant de servir.

Portion

Une portion correspond à environ 9 oz ou 266 ml.

Plus de saveurs

Ajouter le jus d'orange.

Garnitures supplémentaires

Ajoutez tout fruit de saison.

Pas de jus de canneberge

Utilisez le jus de votre choix.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à thé Sirop d'érable
- 1/4 Citron (jus, avec les tranches pour la garniture)
- 1/4 tasse Baies surgelées
- 2 Glaçons
- 3 fl oz Jus de canneberge
- 2 fl oz Eau gazeuse

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

Calories	84	Cholestérol	0 mg
Lipides	0 g	Sodium	15 mg
Glucides	22 g	Vitamine A	43 IU
Fibre	1 g	Vitamine C	23 mg
Sucre	19 g	Calcium	25 mg
Protéines	1 g	Fer	1 mg



César vierge classique



8 ingrédients



10 minutes



2 portions

DIRECTIONS

1. Mettez la moitié du sel de mer dans un bol peu profond. Prenez un quartier de citron vert et passez-le sur le bord du verre. Plongez le bord du verre dans le sel de mer, en veillant à couvrir le bord. Répétez l'opération jusqu'à ce que tous vos verres soient recouverts de sel marin.
2. Ajoutez l'autre moitié du sel de mer et le jus de citron vert, le jus de tomate, la sauce piquante et le tamari dans un mixeur. Mixez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
3. Versez dans les verres à rebord et répartissez uniformément le cornichon, les tomates cerises et les olives entre les cure-dents pour la garniture. Savourez!

NOTES

Plus de protéines

Ajoutez une cuillère de poudre de protéines ou de collagène.

Garnitures supplémentaires

Servez dans un bol et garnissez de noix de coco râpée, de granola, de banane en tranches ou de baies.

Courgettes non congelées

Utilisez des courgettes fraîches.

Pas de gingembre frais

Utilisez une pincée de gingembre séché à la place.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe Sel de mer
- 1 Citron vert (tranché en quartiers, jus, divisé)
- 1 pinte Jus de tomate
- 1 c. à thé Sauce piquante
- 1 c. à soupe Tamari
- 1 oz Petits cornichons
- 2 c. à soupe Tomates cerises
- 1 c. à soupe Olives noires

VALEUR NUTRITIVE

	Quantité	par portion
Calories	61	
Lipides	1 g	
Glucides	12 g	
Fibre	1 g	
Sucre	7 g	
Protéines	3 g	
Cholestérol	0 mg	
Sodium	4286 mg	
Vitamine A	1197 IU	
Vitamine C	178 mg	
Calcium	34 mg	
Fer	1 mg	



Margarita vierge aux baies

6 ingrédients

10 minutes

2 portions

DIRECTIONS

1. Mettez le sucre de coco dans un bol peu profond. Prenez un quartier de citron vert et passez-le sur le bord du verre. Plongez le bord du verre dans le sucre de coco, en veillant à couvrir le bord. Répétez l'opération jusqu'à ce que tous vos verres soient recouverts de sucre de coco.
2. Ajoutez les baies, la glace, le sirop d'érable, l'eau gazeuse et le reste du jus de citron vert dans un mixeur. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Garnissez avec des quartiers de citron vert et appréciez!

NOTES

- Restes**
Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à deux jours.
- Pas de baies surgelées**
Remplacez-les par d'autres fruits congelés, comme la mangue.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse** Sucre de coco
- 1** Citron vert (tranché en quartiers, jus, divisé)
- 1/4** Baies surgelées
- 1/4** Glaçons
- 1/2** Sirop d'érable
- 1 c. à soupe** Eau gazeuse

VALEUR NUTRITIVE Quantité par portion

Calories	168	Cholestérol	0 mg
Lipides	0 g	Sodium	53 mg
Glucides	44 g	Vitamine A	11 IU
Fibre	6 g	Vitamine C	47 mg
Sucre	36 g	Calcium	61 mg
Protéines	1 g	Fer	1 mg