

10 recettes originales  
de  
**Cocktails**  
sans alcool



des saveurs *100%*  
et des couleurs *100%*



# KIR breton



Sirop de cassis ou de fruits rouges  
jus de pomme  
eau minérale gazeuse

Versez un peu de sirop au fond du verre, vous pouvez remplacer le sirop de cassis par du sirop de framboise, mure ou violette, etc. Remplissez à moitié le verre de jus de pomme et terminez avec l'eau gazeuse.

## le conseil santé

### Le saviez-vous ?

Réduire sa consommation d'alcool n'est pas toujours facile, mais c'est possible ! Pour cela, chacun doit trouver ses propres solutions, en fonction de son mode de vie et de ses habitudes de consommation.

Par exemple, lors d'évènements festifs ou de sorties, commencez toujours par une boisson sans alcool qui calmera votre soif.

# Colibri



**Pour un verre**  
4 cl de jus d'orange  
4 cl de jus de citron  
4 cl de jus d'ananas  
8 cl de jus de mangue  
1 sachet de sucre vanillé  
(à l'extrait naturel de vanille)  
du gingembre frais ou en poudre  
de la muscade

Mélangez les 4 jus dans un pichet  
(multipliez les doses en fonction  
du nombre de verres voulu).  
Ajoutez le sachet de sucre vanillé,  
une bonne pincée de gingembre  
frais finement rapé ou de  
gingembre en poudre et  
un peu de muscade rapée.  
Servir frais.

## le conseil santé

### Le saviez-vous ?

Au moins 5 fruits et légumes par jour signifie au moins 5 "portions" en tout de fruits et/ou de légumes.  
Par exemple : 1 tranche de melon, 1 coupelle de salade de fruits, 1 part de compote (sans sucre), 1 orange (éventuellement pressée), 1 pleine poignée de haricots verts, 1 part de ratatouille, 5-6 tomates cerises, 1 part de salade, 1 assiette de potage...

# ♥ Punch CUCUMBER



1 concombre  
5 cl de jus de citron  
du sucre roux ou  
édulcorant naturel (stévia)  
1 l de bitter lemon  
1/2 l d'eau gazeuse  
1 pincée de poivre blanc  
1 pincée de 4 épices

le **conseil**  
santé

## Le saviez-vous ?

3 verres de vin par jour pour les hommes, 2 pour les femmes sont les limites au delà desquelles on prend des risques pour sa santé (cancer, maladies cardio-vasculaires, diabète...). Une fois par semaine au moins décrétez un jour sans alcool.

Epluchez le concombre, coupez-le en petits dés mais gardez une rondelle par verre pour la décoration.

Faire macérer les dés de concombre avec 1 cuillère à soupe de sucre roux, le jus de citron, le poivre blanc et les 4 épices dans une coupe à punch et mettez-là au moins 2 heures au frais.

Au moment de servir, ajoutez le bitter lemon et l'eau gazeuse et décorez les verres avec une tranche de concombre.

# Mojito



**Pour un verre**  
7 à 8 feuilles de menthe fraîche  
1 citron vert  
6 cl d'eau minérale gazeuse  
du sirop de canne  
du gingembre frais ou en poudre  
de la glace

## le conseil santé

### Le saviez-vous ?

Pour la santé, les fruits et légumes en conserves ou surgelés sont aussi bons que les produits frais !

Ils sont souvent moins chers que les légumes frais, se conservent et sont faciles d'utilisation.

Mélangez dans un grand verre une cuillère à soupe de sirop de canne avec le jus d'un citron vert et l'eau gazeuse. Ajoutez une pincée de gingembre frais finement rapé ou de gingembre en poudre. Découpez la menthe très finement aux ciseaux, cassez grossièrement des glaçons au marteau dans un torchon (environ 10 glaçons par verre) et mélangez la glace pilée avec la menthe. Versez le mélange dans le verre et servez.

# CHAUD Time



1 l de jus de raisin noir  
1 l de jus de pomme naturel  
50 g de sucre roux  
2 citrons  
2 oranges  
2 pommes  
1 bâton de cannelle  
1 noix de muscade  
du gingembre frais  
ou en poudre

## le conseil santé

### Le saviez-vous ?

L'alcool augmente le temps de réaction, diminue les réflexes, la vigilance et la résistance à la fatigue. Il perturbe la vision, l'estimation des distances et la coordination des mouvements. Il amène à sous-évaluer le danger et à prendre des risques : « oubli » de boucler sa ceinture ou de porter un casque, vitesse excessive, etc.

Dans une casserole, faites chauffer à feu doux le jus de raisin avec le sucre et le bâton de cannelle. Lorsque le sucre est fondu, ajoutez le jus d'une orange et d'un citron avec leur pulpe, rapez une pincée de muscade et de gingembre frais ou saupoudrez du gingembre en poudre, puis ajoutez le jus de pomme. Enfin, coupez le restant des fruits en petits quartiers et versez-les dans la casserole. Eteignez le feu juste aux premiers frémissements. Servez bien chaud dans de jolies tasses ou dans des verres à vin chaud.

# Piña Collada



**Pour un verre**  
10 cl de jus d'ananas  
10 cl de lait de coco  
du lait concentré sucré  
du sirop de coco  
1/4 de tranche d'ananas

Dans un grand verre à cocktail, versez le jus d'ananas et le lait de coco bien frais.  
Ajoutez 1 ou 2 cuillères à soupe de lait concentré sucré selon votre goût et 2 cuillères à soupe de sirop de coco.  
Coupez un quart de tranche d'ananas pour décorer le verre.

## le conseil santé

### Le saviez-vous ?

Seulement 20% des enfants consomment 5 fruits et légumes par jour.

Au petit-déjeuner un fruit pressé ou coupé en morceaux dans des céréales ou du yaourt + un fruit au goûter (pomme, banane, clémentine...).

Ça en fait déjà 2 portions de plus dans la journée !

# Cosmopolitan



**Pour un verre**  
4 cl de bitter lemon  
4 cl de jus de cranberry  
1 cl de jus de citron vert  
du sirop de curaçao  
du sucre en poudre

Mélangez dans une assiette du sucre en poudre avec du sirop de curaçao et glacez le bord des verres avec ce mélange. Mettez au fond des verres un trait de sirop de curaçao. Versez ensuite le bitter lemon, le jus de cranberry et le jus de citron.

Mettez un moment les verres au frais avant de servir.

## le conseil santé

### Le saviez-vous ?

Il y a la même quantité d'alcool dans un verre de vin, un demi de bière, un verre de whisky ou un pastis servis dans un café soit environ 10 grammes d'alcool pur.

En Amérique du Nord, le cranberry (ou canneberge) est utilisé comme remède traditionnel contre les infections urinaires sous forme de jus ou de comprimés. Une propriété qui a été reconnue en France par l'agence de sécurité sanitaire des aliments.

# Acidulia



Jus de papaye  
jus de pamplemousse  
Tabasco

Remplissez 1/3 d'une carafe avec le jus de papaye, ajoutez 2/3 de jus de pamplemousse. Réservez au frais ou ajoutez de la glace. Au moment de servir, versez 2 ou 3 gouttes de Tabasco dans chaque verre.

## le conseil santé

### Le saviez-vous ?

Vous n'aimez pas trop les légumes ou vous avez du mal à en faire manger aux enfants ? Mélangez-les à des féculents ou cuisinez les en tartes ou gratins. Ajoutez aussi souvent que possible des champignons, des tomates fraîches ou pelées en conserve, des poivrons ou des oignons à vos plats de pâtes, de riz, ou sur vos pizzas.

# Moonlight



**Pour un verre**  
10 cl de jus de mangue  
4 cl de jus de pamplemousse  
2 cl de jus de citron  
4 cl d'eau minérale gazeuse  
1 pointe de piment d'Espelette  
1 pincée de muscade  
du sirop de curaçao  
du sucre en poudre

## le conseil santé

### Le saviez-vous ?

Le risque d'être responsable d'un accident mortel augmente très rapidement en fonction du taux d'alcool dans le sang : il est multiplié par 6 pour un taux compris entre 0,5 et 0,8 g/l, et par 40 pour un taux supérieur à 2 g/l.

Mélangez dans un récipient le jus de mangue, le jus de pamplemousse et le jus de citron. Ajoutez une pointe de couteau de piment d'Espelette, une pincée de muscade rapée. Conservez au frais. Mélangez dans une assiette du sucre en poudre avec du sirop de curaçao et glacez le bord des verres avec ce mélange. Ajoutez l'eau minérale gazeuse au mélange de jus de fruits. Mettez au fond des verres un trait de sirop de curaçao, et versez le cocktail sans le mélanger.

# Soleil couchant



1 l de lait de riz non sucré  
du thé maté  
du thé vert macha japonais  
4 ou 5 bâtons de citronnelle  
2 bâtons de vanille bourbon

## le conseil santé

### Le saviez-vous ?

Il est formellement déconseillé de boire de l'alcool pendant toute la durée de votre grossesse, qu'il s'agisse de bière, de vin ou de tout autre type d'alcool.

Jusqu'à 13 ans révolus, les enfants ne doivent pas toucher à l'alcool et entre 14-15 ans, les adolescents ne devraient pas en boire.

Les effets de l'alcool se font sentir plus rapidement parce que le poids d'un ado est plus faible .

L'élimination se fait plus difficilement, le foie n'ayant pas atteint sa pleine maturité et enfin l'alcool agit négativement sur la production de l'hormone de croissance.

Versez 1 grand verre d'eau dans une casserole, et portez à ébullition. Eteignez le feu et versez 2 cuillères à soupe de thé maté. Laissez infuser pendant 15 minutes.

Diluer une cuillère à café de thé macha (ou de thé vert chinois) en le fouettant dans l'infusion.

Dans un récipient, versez un litre de lait de riz non sucré et ajoutez les bâtons de vanille après les avoir incisés sur toute la longueur.

Ajoutez aussi 2 bâtons de citronnelle. Versez l'infusion à l'aide d'une passoire à thé et laissez reposer 2 heures au frais.

Coupez les bâtons de citronnelle restants afin de décorer les verres avant de servir.

**La Maison de la prévention - Point écoute jeunes est une association qui se mobilise pour que les femmes, les jeunes, les habitants, soient mieux informés sur la santé, la prévention, pour leur permettre de devenir acteurs de leur santé.**

**C'est aussi un lieu d'écoute, ouvert aux jeunes, pour s'informer, parler des questions de santé et d'adolescence.**

**Nous sommes à votre disposition,  
n'hésitez pas à nous solliciter...**



55, avenue du Maréchal Joffre  
94120 Fontenay-sous-Bois  
Tél. 01 48 75 94 79

Visitez notre site  
[www.prevention-ecoutejeunes.org](http://www.prevention-ecoutejeunes.org)

Ces recettes ont été conçues et éditées par  
la Maison de la prévention - Point écoute jeunes  
Sources des conseils santé : INPES  
(Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé)  
Extrait du Plan National Nutrition Santé  
Le programme manger mieux bouger plus  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
Le site alcool info service  
[www.alcoolinfoservice.fr](http://www.alcoolinfoservice.fr)  
Le site drogues info service  
[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)