

100 SUPER RECETTES

# MOCKTAILS



**+**  
**Des conseils  
zéro  
déchet**

**MANGŌ**  
éditions

# MOCKTAIL

## FAÇON COSMOPOLITAN

**Pour 1 verre**  
**Préparation : 10 min**

**5 cl de jus de cranberry**  
**1 cuillerée à soupe**  
**de jus de citron vert**  
**10 cl de soda au gingembre**  
**(type Canada Dry®)**  
**1 rondelle de citron vert**  
**pour le décor**  
**Glace pilée**

1. Versez le jus de cranberry et le jus de citron dans un blender. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de glace pilée et mixez quelques secondes à puissance maximale.

2. Versez le cocktail dans un verre, allongez de soda et mélangez à la cuillère. Décorez d'une rondelle de citron vert. Servez aussitôt.

### **ASTUCE**

**Vous pouvez ajouter un peu de gingembre frais râpé dans le blender.**



# TONIC À L'EAU DE ROSE ET AU JUS DE CITRON

**Pour 1 verre**  
**Préparation : 10 min**

½ citron jaune  
(non traité ou bio)  
2 brins de thym frais  
2 cuillerées à soupe  
de sirop de rose  
1 cuillerée à soupe  
d'eau de rose  
20 cl de tonic (Schweppes®)  
Glaçons

1. Prélevez quelques lamelles fines de zeste de citron et pressez son jus.
2. Directement dans un verre, mélangez le jus de citron, le sirop et l'eau de rose, le zeste et le thym.
3. Ajoutez quelques glaçons et allongez de tonic. Dégustez sans attendre.

## ASTUCE

**Vous pouvez remplacer la moitié du tonic par du nectar de goyave : son goût se marie très bien avec celui de la rose.**



# MOCKTAIL FAÇON PIÑA COLADA

Pour 1 verre • Préparation : 5 min

1 quartier d'ananas • 15 cl de jus d'ananas • 5 cl de crème de coco •  
1 cuillerée à soupe de sirop de sucre de canne • Glaçons

1. Dans un shaker, versez la crème de coco, le jus d'ananas et le sirop. Ajoutez 3 glaçons et mélangez énergiquement pendant 1 minute.

2. Versez le cocktail dans un grand verre, avec les glaçons. Décorez le bord du verre d'un quartier d'ananas et dégustez sans attendre.

## ASTUCE

Ce cocktail peut également se réaliser au blender, avec 3 tranches d'ananas à la place du jus.



# MOCKTAIL

## FAÇON GOLDEN CADILLAC

Pour 1 verre • Préparation : 5 min

3 cl de yaourt à boire saveur vanille • 3 cl de sirop de chocolat blanc (Monin®) •  
3 cl de crème fraîche liquide • Glace pilée



1. Versez tous les ingrédients dans un blender. Mixez avec de la glace pilée.

2. Servez dans une coupe à champagne et dégustez immédiatement.

### ASTUCE

Poudrez la surface du cocktail d'un peu de cacao amer.

# PUNCH D'ÉTÉ

## SANS ALCOOL

**Pour 1 verre**  
**Préparation : 10 min**  
**Macération : 1 heure**

**1 tranche d'ananas**  
**1 fruit de la Passion**  
**1 citron vert (bio ou non traité)**  
**10 cl de jus d'ananas**  
**10 cl de jus de fruit de la Passion**  
**1 cuillerée à soupe de sirop de sucre de canne**

1. Sur la moitié du citron vert, prélevez le zeste et pressez le jus. Coupez l'autre moitié en rondelles fines. Coupez l'ananas en petits morceaux. Prélevez la pulpe du fruit de la Passion avec une petite cuillère.

2. Dans un pichet, mélangez les jus d'ananas et de fruit de la Passion. Ajoutez tous les fruits, le jus, le zeste et les rondelles de citron ainsi que le sirop. Mélangez et laissez mariner au moins 1 heure au frais.

3. Servez le cocktail dans un verre avec ses fruits et quelques glaçons puis dégustez.

### ASTUCE

**N'hésitez pas à mélanger les jus de fruits exotiques : ananas, mangue, litchi, Passion, goyave... Vous pouvez également ajouter une gousse de vanille fendue en deux.**





# SMOOTHIE FRAMBOISE-ANANAS

**Pour 1 verre**  
**Préparation : 10 min**

**½ d'ananas frais**  
**30 g de framboises fraîches**  
**+ quelques-unes pour le décor**  
**20 cl de jus d'orange**  
**1 cuillerée à soupe**  
**de jus de citron**  
**1 cuillerée à soupe de sucre**  
**Glaçons**

1. Épluchez l'ananas, retirez le cœur fibreux et coupez la chair en morceaux.
2. Dans un blender, versez les jus d'orange et de citron, le sucre puis les framboises et l'ananas. Ajoutez 3 glaçons et mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Versez dans un grand verre, décorez de quelques framboises entières et dégustez.

## **ASTUCE**

**Parfumez ce smoothie avec une cuillerée à soupe d'eau de rose.**



# JUS D'HIBISCUS AUX FRAMBOISES

**Pour 1 verre**  
**Préparation : 5 min**  
**Infusion : 2 heures**

**6 framboises fraîches**  
**1 rondelle de citron**  
**1 cuillerée à soupe de sirop  
de sucre de canne**  
**1 cuillerée à café de fleurs  
d'hibiscus séchées**  
**Glaçons**

1. Faites infuser les fleurs d'hibiscus dans 25 cl d'eau pendant 2 heures minimum.
2. Filtrez la préparation. Écrasez les framboises à la fourchette. Ajoutez-les à la préparation avec le sirop, mélangez. Réservez au frais.
3. Au moment de servir, filtrez le jus d'hibiscus au-dessus d'un verre. Ajoutez quelques glaçons et le citron coupé en quartiers. Dégustez.

## **ASTUCE**

**Les fleurs d'hibiscus séchées se trouvent dans les magasins bio ou dans les épiceries exotiques.**



Freshly  
Squeezed  
Juice

Freshly  
Squeezed  
Juice

# MILK-SHAKE À LA FRAISE

**Pour 1 verre**  
**Préparation : 10 min**

**50 g de fraises**  
**+ 1 pour le décor**  
**1 boule de glace vanille**  
**10 cl de lait entier bien froid**  
**1 cuillerée à soupe**  
**de jus de citron**

1. Lavez, séchez et équeutez les fraises. Coupez-les en morceaux et déposez-les dans un blender. Ajoutez le jus de citron et mixez jusqu'à l'obtention d'une purée fine.
2. Ajoutez la glace vanille puis le lait et mixez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une boisson épaisse et mousseuse.
3. Versez le milk-shake dans un verre haut, ajoutez une paille et décorez le bord du verre d'une petite fraise. Servez immédiatement.

## **ASTUCE**

**Pour un milk-shake « tout fraise », remplacez la glace vanille par du sorbet fraise.**



# THÉ VERT GLACÉ AU GINGEMBRE ET AU CITRON VERT

Pour 1 verre  
Préparation : 10 min  
Réfrigération : 1 heure  
Cuisson : 2 min

1 sachet de thé vert  
1 citron vert  
1 cm de gingembre frais  
1 brin de menthe  
1 cuillerée à soupe  
de sucre de canne  
Glaçons (facultatif)

1. Faites bouillir 25 cl d'eau. Ajoutez le sachet de thé et laissez infuser 5 minutes. Retirez le sachet et laissez refroidir.
2. Pelez et râpez le gingembre, coupez la moitié du citron en rondelles, pressez le jus de l'autre moitié. Lavez et effeuillez la menthe.
3. Lorsque le thé a refroidi, versez-le dans un pichet. Ajoutez le jus et les rondelles de citron, le gingembre, la menthe et le sucre. Mélangez et réservez au moins 1 heure au frais.
4. Versez le thé glacé dans un verre, ajoutez quelques glaçons si besoin et dégustez.

## ASTUCES

Un cocktail très rafraîchissant, à essayer au choix en version sucrée ou non sucrée (ou avec édulcorant). Vous pouvez également utiliser du thé au jasmin ou un autre thé vert parfumé.







**FACILE, RAPIDE, BON !**

**Dégustez de savoureuses  
boissons sans alcool**

**Des idées originales et faciles pour concocter  
vos propres boissons fraîches ! Piña colada,  
mojito, margarita... Découvrez la version  
sans alcool de vos cocktails favoris,  
mais aussi des recettes à base de fruits ou  
de légumes, pour des mocktails réussis !**

**Avec des conseils zéro déchet  
et écoresponsables  
pour cuisiner plus vert.**

**6,95 €**

MDS: MN27260



9 782317 027260

[www.mangoeditions.com](http://www.mangoeditions.com)