



COCKTAILS SANS ALCOOL



Des recettes fraîches et
créatives pour les
étudiants

Par les Étudiants Relais-Santé

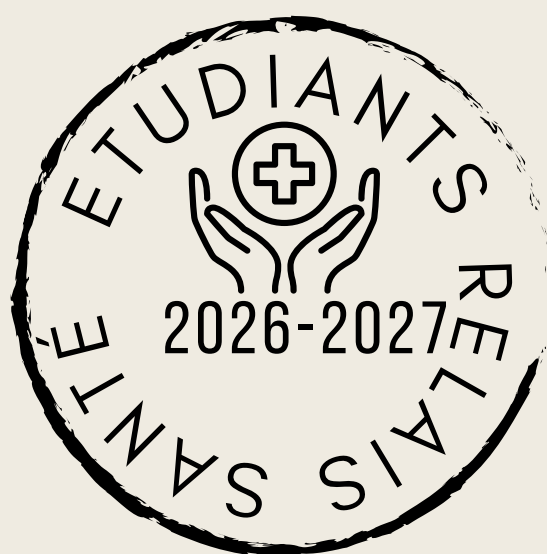


TABLE DES MATIÈRES

1

MOT D'INTRODUCTION **2**

LES GRANDS CLASSIQUES

LES INCONTOURNABLES REVISITÉS SANS ALCOOL

Virgin Mojito **4**

Virgin Piña Colada **5**

Virgin Margarita **6**

Virgin Sex on the Beach **7**

2

LES MOJITOS AUTREMENT

DES VARIANTES FRUITÉES ET RAFRAÎCHISSANTES

Virgin Mojito Fraise/Framboise **9**

Virgin Mojito Mangue-Passion **10**

Virgin Mojito Pastèque **11**

Virgin Mojito Pêche **12**

3

FRUITÉS & VITAMINÉS

DES COCKTAILS COLORÉS ET FRUITÉS

Virgin Sunrise **14**

Tropical Sunset **15**

Citrus Fizz **16**

Peach Paradise **17**

4

FRAIS & PÉTILLANTS

DES RECETTES FRAÎCHES ET DÉSALTÉRANTES

Virgin Lemonade Fizz **19**

Lime Mint Fizz **20**

Citrus Tonic **21**

Cucumber Lime Sparkle **22**

5

SPÉCIAL SOIRÉES ÉTUDIANTES

À PARTAGER, SIMPLE ET ÉCONOMIQUE

Pink Party **24**

Sunset Party **25**

Fresh Party **26**

Apple Party **27**



Bienvenue !

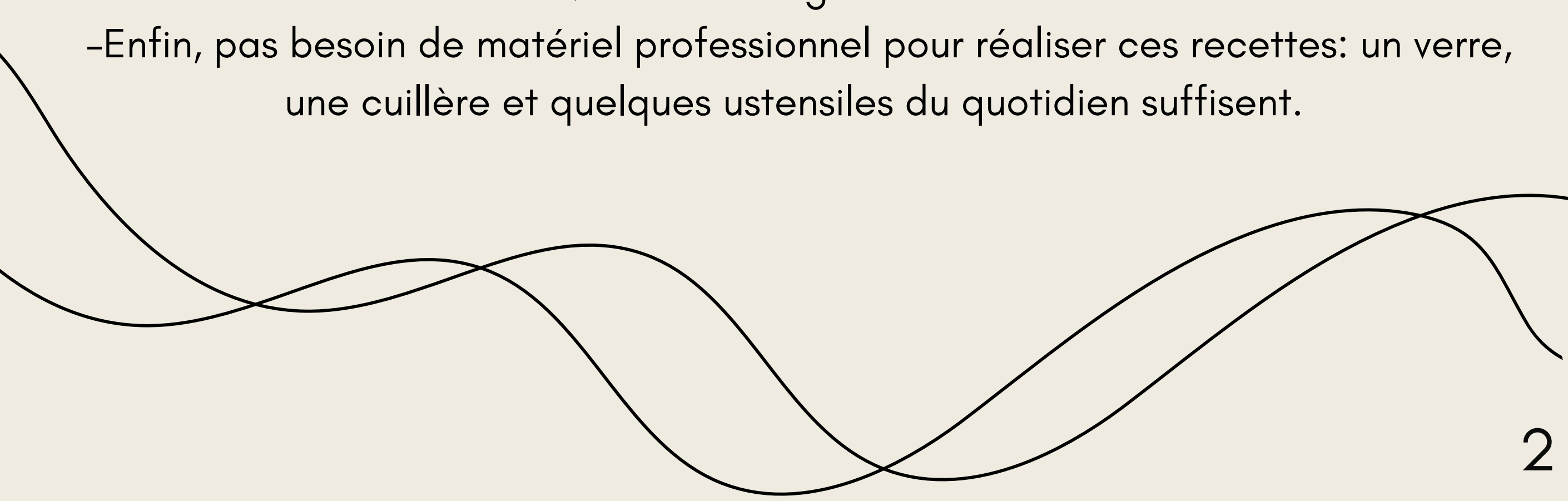
Ce livre a été réalisé par des Étudiants du Relais-Santé, avec une idée simple: montrer **qu'il est possible de profiter pleinement d'un moment convivial sans forcément consommer d'alcool.**

À travers ces recettes, nous vous proposons de découvrir des cocktails colorés, gourmands, frais et faciles à réaliser, avec des ingrédients accessibles et adaptés au budget étudiant.

Que ce soit pour une soirée entre amis, un apéritif, un événement étudiant ou simplement pour se faire plaisir, ces recettes sont là pour varier les plaisirs et prendre soin de soi, tout en conservant le plaisir de partager.

Parce que **prendre soin de sa santé** peut aussi rimer avec **plaisir, convivialité et créativité.**

À savoir avant de commencer:

- Les recettes des trois premières catégories sont prévues pour 1 verre. Pour la catégorie « Spécial soirées étudiantes », les quantités sont adaptées à plusieurs personnes afin de faciliter le partage lors des soirées et événements.
 - Les ingrédients proposés peuvent être adaptés ou remplacés selon les goûts, les envies et le budget de chacun.
 - Enfin, pas besoin de matériel professionnel pour réaliser ces recettes: un verre, une cuillère et quelques ustensiles du quotidien suffisent.
- 

LES GRANDS CLASSIQUES



VIRGIN MOJITO



INGREDIENTS

- ½ citron vert
- 8 à 10 feuilles de menthe fraîche
- 2 c. à café de sucre de canne
- 8 cl de limonade
- 4 cl d'eau gazeuse
- Glaçons
- 1 tranche de citron vert et quelques feuilles de menthe pour décorer

PRÉPARATION

1. Couper le citron vert en quartiers et les déposer dans un verre.
2. Ajouter le sucre de canne et les feuilles de menthe.
3. Écraser délicatement à l'aide d'un pilon afin de libérer les arômes, sans trop broyer la menthe.
4. Remplir le verre de glaçons.
5. Verser la limonade et l'eau gazeuse.
6. Mélanger doucement et décorer avec quelques feuilles de menthe et une tranche de citron vert.

VIRGIN PIÑA COLADA



INGREDIENTS

- 10 cl de jus d'ananas
- 6 cl de lait de coco
- 2 cl de crème de coco (facultative, pour une texture plus onctueuse)
- Glaçons
- 1 tranche d'ananas pour décorer

PRÉPARATION

1. Verser le jus d'ananas, le lait de coco et, si souhaité, la crème de coco dans un shaker.
2. Ajouter quelques glaçons et secouer énergiquement pendant quelques secondes. (Sans shaker: verser les ingrédients dans un bocal ou une bouteille propre avec un couvercle, fermer hermétiquement et secouer).
3. Verser dans un verre rempli de glaçons.
4. Décorer avec une tranche d'ananas.

VIRGIN MARGARITA



INGREDIENTS

- 6 cl de jus d'orange
- 4 cl de jus de citron vert
- 2 cl de sirop au choix (agave, grenadine, fraise, etc.)
- 4 cl d'eau gazeuse
- Glaçons
- Sel ou sucre pour le bord du verre
- 1 rondelle de citron vert pour décorer

PRÉPARATION

1. Frotter le bord du verre avec une rondelle de citron vert, puis le tremper dans une petite assiette de sel ou de sucre.
2. Verser le jus d'orange, le jus de citron vert et le sirop dans un shaker.
3. Ajouter quelques glaçons et secouer énergiquement. (Sans shaker: verser les ingrédients dans un bocal propre avec un couvercle et secouer quelques secondes).
4. Verser dans le verre avec quelques glaçons.
5. Ajouter l'eau gazeuse et mélanger délicatement.
6. Décorer avec une rondelle de citron vert.

VIRGIN SEX ON THE BEACH



INGREDIENTS

- 6 cl de jus d'orange
- 6 cl de jus de cranberry
- 4 cl de jus d'ananas
- 2 cl de sirop de pêche
- Glaçons
- 1 quartier d'orange pour décorer

PRÉPARATION

1. Remplir un verre de glaçons.
2. Verser le jus d'orange, le jus d'ananas et le sirop de pêche.
3. Ajouter doucement le jus de cranberry pour créer un joli dégradé de couleurs.
4. Mélanger légèrement si souhaité.
5. Décorer avec un quartier d'orange.

LES MOJITOS AUTREMENT



VIRGIN MOJITO

FRAISE/FRAMBOISE



INGREDIENTS

- 4 à 5 fraises et/ou 6 à 8 framboises
- ½ citron vert
- 8 à 10 feuilles de menthe
- 2 c. à café de sucre
- 6 cl d'eau gazeuse
- 6 cl de limonade
- Glaçons

PRÉPARATION

1. Couper les fraises et le citron vert en petits morceaux.
2. Déposer les fruits dans un verre avec les framboises, le sucre et les feuilles de menthe.
3. Écraser délicatement les fruits et la menthe avec le dos d'une cuillère.
4. Ajouter les glaçons.
5. Verser l'eau gazeuse puis la limonade.
6. Mélanger doucement et décorer avec quelques fraises et/ou framboises ainsi qu'une feuille de menthe.

VIRGIN MOJITO

MANGUE-PASSION



INGREDIENTS

- 6 cl de jus ou nectar de mangue
- 1 fruit de la passion
- ½ citron vert
- 8 feuilles de menthe
- 1 à 2 c. à café de sucre (facultatif)
- 6 cl d'eau gazeuse
- 6 cl de limonade
- Glaçons

PRÉPARATION

1. Verser le jus de mangue dans un verre.
2. Ajouter la pulpe du fruit de la passion et le jus du citron vert.
3. Ajouter la menthe et le sucre si nécessaire.
4. Écraser très légèrement la menthe.
5. Ajouter les glaçons.
6. Verser l'eau gazeuse puis la limonade.
7. Mélanger délicatement et décorer avec une moitié de fruit de la passion.



Astuce: goûter avant d'ajouter le sucre, car le nectar de mangue et la limonade sont déjà sucrés.

VIRGIN MOJITO PASTÈQUE



INGREDIENTS

- 100 g de pastèque
- ½ citron vert
- 8 à 10 feuilles de menthe
- 1 à 2 c. à café de sucre (facultatif)
- 6 cl d'eau gazeuse
- 6 cl de limonade
- Glaçons

PRÉPARATION

1. Couper la pastèque en petits morceaux et la déposer dans un verre.
2. Ajouter le citron vert, la menthe et le sucre si nécessaire.
3. Écraser délicatement la pastèque et le citron vert.
4. Ajouter les glaçons.
5. Verser l'eau gazeuse puis la limonade.
6. Mélanger doucement et décorer avec un petit morceau de pastèque et quelques feuilles de menthe.

VIRGIN MOJITO PÊCHE



INGREDIENTS

- ½ pêche bien mûre ou 6 cl de nectar de pêche
- ½ citron vert
- 8 à 10 feuilles de menthe
- 2 c. à café de sucre
- 6 cl d'eau gazeuse
- 6 cl de limonade
- Glaçons

PRÉPARATION

1. Couper la pêche et le citron vert en petits morceaux.
2. Les placer dans un verre avec le sucre et la menthe.
3. Écraser délicatement les fruits et la menthe.
4. Ajouter les glaçons.
5. Verser l'eau gazeuse et la limonade.
6. Mélanger délicatement et décorer avec une fine tranche de pêche.



Alternative facile: le nectar de pêche peut remplacer la pêche fraîche.

FRUITÉS &
VITAMINÉS

VIRGIN SUNRISE



INGREDIENTS

- 10 cl de jus d'orange
- 4 cl de jus d'ananas
- 2 cl de sirop de grenadine
- Glaçons
- 1 rondelle d'orange pour décorer

PRÉPARATION

1. Remplir un grand verre de glaçons.
2. Verser le jus d'orange et le jus d'ananas.
3. Ajouter doucement la grenadine le long du verre pour créer un joli dégradé.
4. Ne pas mélanger afin de conserver l'effet « sunrise ».
5. Décorer avec une rondelle d'orange.

💡 Astuce : la grenadine peut être remplacée par un autre sirop rouge, comme un sirop de fraise.

TROPICAL SUNSET



INGREDIENTS

- 8 cl de jus d'ananas
- 6 cl de jus d'orange
- 4 cl de jus de mangue
- 2 cl de grenadine
- Glaçons
- 1 rondelle d'orange pour décorer

PRÉPARATION

1. Remplir un verre de glaçons.
2. Verser le jus d'ananas, le jus d'orange et le jus de mangue.
3. Mélanger délicatement.
4. Verser doucement la grenadine le long du verre pour créer un dégradé.
5. Décorer avec une rondelle d'orange.

Sans shaker ni matériel particulier: une simple cuillère suffit pour mélanger les jus.

CITRUS FIZZ



INGREDIENTS

- 5 cl de jus d'orange
- 4 cl de jus de citron
- 2 cl de jus de citron vert
- 2 cl de sirop de grenadine ou de fraise
- 6 cl d'eau gazeuse
- Glaçons
- 1 rondelle d'orange ou de citron pour décorer

PRÉPARATION

1. Remplir un verre de glaçons.
2. Verser les jus d'orange, de citron et de citron vert.
3. Ajouter le sirop et mélanger.
4. Compléter avec l'eau gazeuse.
5. Mélanger très légèrement pour conserver les bulles.
6. Décorer avec une rondelle d'orange ou de citron.

PEACH PARADISE



INGREDIENTS

- 8 cl de jus d'orange
- 6 cl de jus d'ananas
- 2 cl de sirop de pêche
- 4 cl d'eau gazeuse
- Glaçons
- 1 rondelle d'orange pour décorer

PRÉPARATION

1. Remplir un verre de glaçons.
2. Verser le jus d'orange et le jus d'ananas.
3. Ajouter le sirop de pêche et mélanger doucement.
4. Compléter avec l'eau gazeuse.
5. Mélanger délicatement.
6. Décorer avec une rondelle d'orange.

FRAIS & PÉTILLANTS



VIRGIN LEMONADE FIZZ



INGREDIENTS

- 6 cl de jus de citron
- 2 cl de sirop de grenadine ou de fraise
- 8 cl de limonade
- 4 cl d'eau gazeuse
- Glaçons
- Quelques feuilles de menthe
- 1 rondelle de citron pour décorer

PRÉPARATION

1. Remplir un verre de glaçons.
2. Verser le jus de citron et le sirop.
3. Ajouter quelques feuilles de menthe.
4. Compléter avec la limonade et l'eau gazeuse.
5. Mélanger délicatement.
6. Décorer avec une rondelle de citron et quelques feuilles de menthe.

LIME MINT FIZZ



INGREDIENTS

- ½ citron vert
- 8 à 10 feuilles de menthe
- 2 c. à café de sucre
- 8 cl d'eau gazeuse
- 6 cl de limonade
- Glaçons

PRÉPARATION

1. Couper le citron vert en petits morceaux et le déposer dans un verre.
2. Ajouter le sucre et les feuilles de menthe.
3. Écraser délicatement avec le dos d'une cuillère.
4. Ajouter les glaçons.
5. Verser l'eau gazeuse puis la limonade.
6. Mélanger doucement et décorer avec une feuille de menthe.

CITRUS TONIC



INGREDIENTS

- 6 cl de jus d'orange
- 3 cl de jus de citron vert
- 8 cl de d'eau tonique
- 2 cl de jus de citron
- Glaçons
- 1 rondelle d'orange
- Quelques feuilles de menthe

PRÉPARATION

1. Remplir un verre de glaçons.
2. Verser le jus d'orange, le jus de citron vert et le jus de citron.
3. Compléter avec le tonic.
4. Mélanger très délicatement.
5. Décorer avec une rondelle d'orange et quelques feuilles de menthe.

CUCUMBER LIME SPARKLE



INGREDIENTS

- ½ concombre
- 4 cl de jus de citron vert
- 2 cl de jus de citron
- 8 cl d'eau gazeuse
- 2 cl de limonade
- Glaçons
- Quelques feuilles de menthe
- 2 fines rondelles de concombre pour décorer

PRÉPARATION

1. Couper quelques morceaux de concombre et les écraser légèrement au fond du verre.
2. Ajouter le jus de citron vert, le jus de citron et quelques feuilles de menthe.
3. Remplir le verre de glaçons.
4. Ajouter l'eau gazeuse et la limonade.
5. Mélanger délicatement.
6. Décorer avec les rondelles de concombre et quelques feuilles de menthe.

SPÉCIAL SOIRÉES ÉTUDIANTES



PINK PARTY



INGREDIENTS

- 1 L de limonade
- 75 cl de jus d'orange
- 20 cl de sirop de fraise ou de grenadine
- 1 citron
- Glaçons
- Quelques fraises pour décorer

PRÉPARATION

1. Verser le jus d'orange et le sirop dans une grande carafe.
2. Ajouter le jus d'un citron et mélanger.
3. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.
4. Ajouter la limonade juste avant de servir afin de conserver les bulles.
5. Ajouter les glaçons et quelques fraises.

SUNSET PARTY



INGREDIENTS

- 1 L de jus d'orange
- 1 L de jus d'ananas
- 20 cl de grenadine
- Glaçons
- 1 orange pour décorer

PRÉPARATION

1. Mélanger les jus d'orange et d'ananas dans une grande carafe.
2. Réserver au frais.
3. Ajouter la grenadine juste avant de servir.
4. Mélanger très légèrement pour conserver un effet de dégradé.
5. Ajouter des glaçons et quelques rondelles d'orange.

FRESH PARTY



INGREDIENTS

- 75 cl de limonade
- 50 cl d'eau gazeuse
- 25 cl de jus de citron
- 20 cl de sirop de menthe
- 1 citron
- Quelques feuilles de menthe
- Glaçons

PRÉPARATION

1. Verser le jus de citron et le sirop de menthe dans une grande carafe.
2. Ajouter l'eau gazeuse et mélanger.
3. Réserver au frais.
4. Ajouter la limonade juste avant de servir.
5. Ajouter les glaçons, quelques rondelles de citron et les feuilles de menthe.

APPLE PARTY



INGREDIENTS

- 1 L de jus de pomme
- 75 cl de limonade
- 20 cl de jus de citron
- 1 pomme
- Glaçons

PRÉPARATION

1. Verser le jus de pomme et le jus de citron dans une grande carafe.
2. Mélanger et réserver au frais.
3. Ajouter la limonade juste avant de servir.
4. Ajouter les glaçons.
5. Couper la pomme en fines tranches et les ajouter dans la carafe.



À bientôt!

Nous espérons que ce petit livre vous aura donné envie de découvrir de nouvelles saveurs et de partager des moments conviviaux autrement.

Parce que **prendre soin de sa santé** ne signifie pas renoncer au plaisir, mais aussi **savoir varier les façons de profiter**, à vous maintenant de créer vos propres cocktails !



-Les Étudiants Relais-Santé