

BON À SAVOIR

Un verre d'alcool « standard »
(servi en bar ou restaurant)

= 10 g d'alcool

ou

10 cl de vin (à 12°)

10 cl de champagne (à 12°)

25 cl de bière (à 5°)

2,5 cl de whisky (à 45°)

7 cl de cocktail (à 18°)

7 cl d'apéritif (à 18°)

Pur ou dilué, avec de l'eau, des glaçons ou du soda, l'alcool a les mêmes effets. Seule la quantité compte et non le volume ou la dilution de la boisson.

Document conçu et distribué par la MCAS

Mutuelle
COMPLÉMENTAIRE
centre 602



Mutuelle
COMPLÉMENTAIRE DES
activités
sociales

MCVPAP 52, rue de Sévigné 75003 PARIS

Mutuelle régie par le code de la Mutualité livre II - N° d'immatriculation : 784 227 894

MCAS 21, rue du Chemin Vert 75011 PARIS

Mutuelle soumise aux dispositions du livre III du code de la Mutualité - N° d'immatriculation : 444 329 627

Les Cocktails vitaminés

pour tourbillonner
en toute liberté

Recettes de cocktails
sans alcool

Mutuelle
COMPLÉMENTAIRE
centre 602



Mutuelle
COMPLÉMENTAIRE DES
activités
sociales

Toniques

AVOIR LA PÊCHE

Pour 1 verre

- 1 pêche
- 12,5 cl de jus d'orange
- 1 pot de yaourt
- 1 cuillère à café de miel

Après avoir pelé et coupé les fruits, mixer le tout avec des glaçons.

PASSY FOOT

Pour 1 verre

- 7/10 de jus d'orange
- 3/10 de jus de citron
- 1 jaune d'œuf

Mélanger tous les ingrédients avec quelques cubes de glace. Servir dans des verres « tumblers » refroidis 1 h au congélateur. Napper de quelques gouttes de grenadine.

DOUCEUR D'ASIE

Pour 1 verre

- ¼ de jus de litchi
- ¼ de jus de pomme
- ¼ de jus de kiwi
- ¼ de jus de fraise (ou framboise)
- 1 litchi

Mélanger le tout.

DEEP PURPLE

Pour 1 verre

- 20 g de fraises
- 20 g de framboises
- 20 g de myrtilles
- 20 g de mûres
- 20 g de cerises
- 10 g de sucre
- Limonade selon votre goût

Après avoir dénoyauté les cerises, mixer les fruits et rajouter le sucre, puis la limonade.

BALBOA

Pour 2 verres

- 1 banane
- 1 yaourt
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- Jus d'orange

Mixer avec 5 glaçons la banane, le yaourt et l'extrait de vanille jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Incorporer lentement le jus d'orange.



PURE APPLE

Pour 2 verres

- 35 cl de lait
- 2 pommes
- 1,5 cuillère à soupe de sucre
- 4 petits beurres

Peler les pommes, ôter le cœur et les pépins. Mixer le tout et déguster frais.

Smoothies

CALIFORNIA DREAM

Pour 2 verres

- 150 g de fraises
- 2 bananes
- 25 cl de jus de raisin
- 1 kiwi

Peler le kiwi, le couper en morceaux et le congeler avec les fraises. Une fois congelé, mixer le tout avec les bananes et le jus de raisins très frais et consommer aussitôt.

FRAÎCHEUR INTENSE

Pour 1 verre

- 1/4 de pastèque
- menthe fraîche
- glace pilée

Décortiquer la pastèque, enlever les pépins, mixer avec les feuilles de menthe et rajouter la glace pilée.

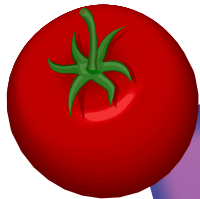
Dietétiques

DÉSINTOX

Pour 1 verre

- 1 verre de lait
- 100 grammes de fraises
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée

Mixer tous les ingrédients.

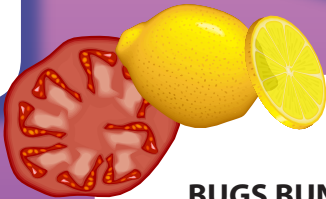


ACIDULA

Pour 1 verre

- 2 pamplemousses
- 150 g de papaye
- 1 gousse de vanille

Mixer les ingrédients et décorer avec un zeste de citron.



BUGS BUNNY

Pour 1 verre

- 10 cl de jus de carotte
- 5 cl de jus de tomate
- 2 cl de jus de citron
- Sel de céleri
- Poivre

Mixer les ingrédients avec un peu de glace. Saler et poivrer à volonté.

HANNIBAL

Pour 1 verre

- 100 g de jus de carotte
- 50 g de jus d'ananas
- 50 g de jus de fruits de la passion (jus de maracuja)
- 35 g de thé à la pêche
- 15 g de yaourt

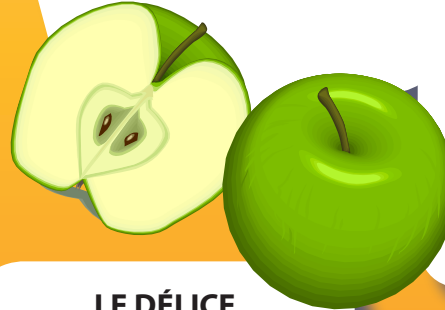
Mixer tous les ingrédients et servir frais.

JASMIN MALI

Pour 1 verre

- 4 cl de jus de goyave
- 4 cl de jus de fruits rouges
- 2 cl de jus d'ananas

Mélanger le tout.



LE DÉLICE

Pour 3 verres

- 1 melon
- 2 pommes
- 200 g de raisin blanc
- ½ citron
- 1 cuillère à soupe de sucre

Après avoir préparé les fruits, mixer le tout, passer le jus au tamis. Servir frais et napper de quelques gouttes de grenadine.

Tendances

GOLF DRINK

Pour 1 verre

- ½ de jus de pamplemousse
- ½ de schweppes

Mélanger le tout et servir frais.

VIOLETTA PRINCESS

Pour 1 verre

- 1/4 d'eau gazeuse
- 2 feuilles de menthe
- 3 cm de racine de gingembre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à café de sirop de violette (grande surface)
- 6 cuillères à café de jus de citron vert

Râper le gingembre, mélanger le tout et servir très frais.

Séduction

SPLENDIDE BEAUTE

Pour 1 verre

- 8 cl de jus d'ananas
- 8 cl de jus de fruits de la passion
- 2 cl de jus de citron vert
- 2 cl de sirop de menthe

Mélanger le tout et servir frais.

LE ROUGISSANT

Pour 1 verre

- 1/5 de sirop de cassis
- 1/5 de jus de groseille
- 3/5 de jus de groseille

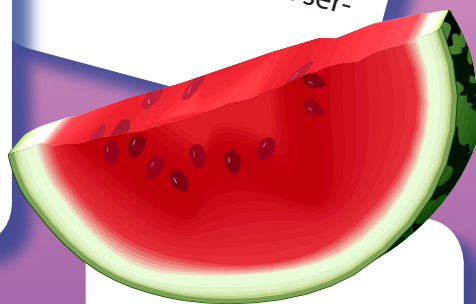
Dans un verre à vin, verser le sirop de cassis. Compléter avec les jus de groseille. Remuer et ajouter un glaçon.

PARFUM DE FEMME

Pour 1 verre

- 8 cl de jus d'orange
- 8 cl de jus d'ananas
- 2 cl de jus de citron vert
- 1 trait de sirop d'orgeat
- 2 traits de sirop de grenadine

Mélanger le tout et servir frais.



FLEUR D'AMOUR

Pour 1 verre

- 300 g de pastèque
- 1 yaourt 0 %
- 2 cuillères à café de sirop de rose

Enlevez les pépins de la pastèque. Mixer le tout et servir frais.

RECOMMANDATIONS POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

- Ne pas avoir une consommation régulière et excessive d'alcool. C'est-à-dire :

Ne pas consommer plus de

2 verres d'alcool par jour pour les femmes

0 alcool pendant la grossesse et abstinence recommandée en cas de désir d'enfant. Parce que les risques pour la formation des organes du fœtus notamment le développement de son cerveau commencent dès la première semaine. Tout ce que vous buvez passe directement dans son sang...

3 verres d'alcool par jour pour les hommes

4 verres d'alcool pour les consommations occasionnelles

- Ne pas associer systématiquement moments festifs ou conviviaux et alcool. Rire, plaisanter, s'amuser, séduire... Tout est possible sans alcool. L'alcool a un effet désinhibiteur qui n'est pas toujours flatteur. Alors, croyez en vous !
- Mesurer votre alcoolémie avec un éthylotest, si vous devez prendre le volant. Dès deux verres d'alcool, le taux d'alcool peut être supérieur à la limite légale pour conduire...