RECETTES

COCKTAILS SANS ALCOOL

Mettez de l'exotisme dans vos pots !

L'Amer Rouge

Ingrédients :

6 cl de jus de pamplemousse
6 cl de jus d'orange
2 cl de sirop de grenadine
6 cl de Tonic

Décoration :

1 fraise
1 feuille de menthe

Réalisation :

Dans un shaker à demi rempli de glace, verser le jus de pamplemousse, le jus d'orange et le sirop de grenadine.
Frapper et verser dans un verre fantaisie préalablement givré.
Compléter avec du Tonic.
Finir la décoration avec une fraise et une feuille de menthe sur le bord du verre.

Prix de revient : 1,08 €

Soleil Levant

Ingrédients :

10 cl de jus d'orange
8 cl de jus d'abricot
2 cl de sucre de canne
2 cl de sirop de grenadine

Décoration :

1 orange
sucre en poudre
jus de citron

Réalisation :

Dans un shaker à demi rempli de glace, verser le jus d'orange, le jus d'abricot, le sucre de canne et le sirop de grenadine.
Frapper et verser dans un verre fantaisie préalablement givré.
Finir la décoration avec une orange coupée et du sucre en poudre sur le bord du verre.

Prix de revient : 0,90 €

Let's go bio

Ingrédients :

8 cl de jus d'ananas
4 cl de jus d'orange
2 cl de jus de citron vert
3 cl de sirop de menthe
3 cl de limonade

Décoration :

Ananas
1 feuille de menthe

Réalisation :

Dans un shaker à demi rempli de glace, verser le jus d'ananas, le jus d'orange, le jus de citron vert, et le sirop de menthe.
Frapper et verser dans un verre fantaisie préalablement givré.
Compléter avec la limonade.
Finir la décoration avec une tranche d'ananas et la feuille de menthe.

Prix de revient : 1,94 €

Mangaz

Ingrédients :

6 cl de nectar de goyave
4 cl de nectar de mangue
2 cl de jus de citron
2 cl de sirop de cassis

Réalisation :

Verser dans le tumbler sur quelques glaçons
Mélanger

Décoration :

Dans une assiette creuse contenant du sirop de cassis, retourner les verres vides, puis passer les dans une soucoupe contenant du sucre en poudre.
Ajouter un zeste d'orange ou de citron.

Zenith

Ingrédients :

½ L de jus de pomme
½ L de nectar d'abricot
Le jus d'un citron

Réalisation :

Mélanger les ingrédients
Servir très frais dans un tumbler

Décoration :

Dans une assiette creuse contenant du sirop de grenadine ou de fraise, retourner les verres vides, puis passer les dans une soucoupe contenant du sucre en poudre.
Ajouter un zeste d'orange ou de citron.

(Pour 6 personnes)

Green Light

Ingrédients :

4 cl de nectar de banane
6 cl de jus d'ananas
8 cl de jus de kiwi
2 cl de sirop de menthe

Réalisation :

Verser dans le tumbler sur quelques glaçons
Mélanger

Décoration :

Dans une assiette creuse contenant du sirop de menthe, retourner les verres vides, puis passer les dans une soucoupe contenant du sucre en poudre.
Ajouter un zeste d'orange ou de citron.

Le frappé Litchi Menthe

Ingrédients :

5 litchis au sirop
12 cl de sirop de litchis
20 feuilles de menthe
1 cuillère à soupe de jus de citron vert
10 glaçons

Réalisation :

Mixer les ingrédients
Verser dans le tumbler sur les glaçons
Mélanger

Décoration :

Une feuille de menthe

Punch Bananas

Ingrédients :

¼ de jus de citron
¼ de jus d'ananas
¼ de jus de pamplemousse
¼ de jus de mandarine
1 trait de sirop d'orange
eau gazeuse ou limonade
pour compléter

Décoration :

Tranche d'ananas
Zeste d'orange ou de citron

Réalisation :

Dans un shaker à demi rempli de glace, verser les jus.
Compléter avec la limonade ou l'eau gazeuse.
Finir la décoration avec une tranche d'ananas ou les zestes.

Frappé Kiwi Agrumes

Ingrédients :

1 L de jus d'orange
4 kiwis pelés
6 cl de jus de citron vert
1 cuillère à soupe de sirop de sucre

Décoration :

1 citron vert
1 citron jaune
1 orange
Découper les fruits en petits morceaux et les disposer dans un bac à glaçons.
Remplir le bac avec de l'eau froide et le placer au congélateur.

Réalisation :

Une fois les glaçons formés, les répartir dans les verres.
Mixer le jus d'orange, les kiwis, le jus de citron vert, et le sirop de sucre.
Verser le mélange sur les glaçons.

APPLE TEA

(Cocktail chaud)

Ingrédients :

½ bâton de cannelle
0,5 cl de miel
8 cl de jus de pomme
8 cl de thé

Réalisation :

Faire chauffer à feu doux tous les ingrédients.

Quelques informations

L'absorption d'alcool :

Savez-vous qu'il y a la même quantité d'alcool pur dans :

*0,20 g/l à 0,25 g/l en moyenne selon les individus

Le taux d'alcoolémie maximum autorisé est de 0,50 gramme/litre de sang qui équivaut à 0,25 milligramme/litre d'air expiré.

L'élimination de l'alcool:

Le processus d'élimination de l'alcool s'effectue à 95% par le foie, à raison de :

- 0,10 g/l par heure pour l'homme
- 0,085 g/l pour la femme

Idées fausses

Prendre un café, boire de l'eau, faire du sport... ça dégrise !

FAUX : Seul le temps élimine les effets de l'alcool !
Alors, inutile de se précipiter sous une douche froide ou de boire une cuillère d'huile… ça ne sert à rien !

Mélanger son whisky avec du soda diminue les effets de l'alcool.

FAUX : Cela ne change rien puisque le volume d'alcool dans le verre est le même. Le goût de l'alcool est donc moins présent.

L'alcool donne des forces.

FAUX : En réalité, le sentiment de renouvellement des forces vient de l'effet euphorisant de l'alcool.

J'attends 1 heure et je reprends le volant sans risque.

FAUX : La limite de temps que l'on doit se fixer avant de reprendre le volant dépend de la quantité d'alcool pur absorbée ; donc du taux d'alcoolémie. Plus on consomme d'alcool, plus on doit attendre.

Autotestez-vous !

Etre en état d'alcoolémie ne veut pas dire être ivre !

Alors, au moindre doute sur votre consommation, autotestez-vous.

Vérifiez votre taux d'alcool au moyen d'éthylotests disponibles à faible coût dans les pharmacies.

Pour mesurer votre taux maximal, soufflez dans l'éthylotest au moins 30 minutes après l'absorption de la dernière boisson alcoolisée si vous êtes à jeun, ou une heure après si l'alcool accompagne un repas.

Vous faites partie d'une association, d'un club, d'une entreprise, d'une collectivité ?

Vous souhaitez proposer des cocktails sans alcool lors de pots organisés.
L'ANPAA65 peut vous aider en mettant à votre disposition :

- **un soutien technique**
- **du matériel : machines à réfrigérer, blender, shaker, verres, carafes…**
- **des formations assurées par un professionnel**
- **la mise en relation avec l'association F.I.L, Femmes Initiatives Laubadère, pour la réalisation directe des cocktails.**

Contact

Association Nationale de PRÉVENTION en ALCOOLOGIE et ADDICTOLOGIE

A.N.P.A.A. 65

A.N.P.A.A 65
Association Nationale de Prévention
en Alcoologie et Addictologie

65 rue Georges Lassalle 65000 TARBES
Tel : 05.62.93.73.82
Fax : 05.62.93.37.04
e-mail : comite65@anpaa.asso.fr
Site internet : www.anpaa.asso.fr

Partenaires

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PREFECTURE DES HAUTES-PYRENEES

CDOS HAUTES-PYRENEES
FRANCE
COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

Imp. IMAGES RCS Tarbes 05 62 51 05 31 - Ne pas jeter sur la voie publique