

LES GUIDES PRÉVENTION



# COCKTAILS SANS ALCOOL

DU FRUIT PLEIN LA VIE !

PERFORMANTE CÔTÉ **SANTÉ**  
+ SOLIDAIRE CÔTÉ **SOCIAL**.



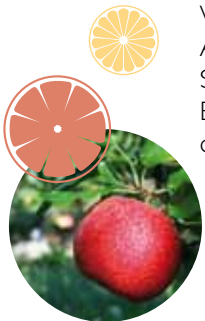
**MNH**  
La mutuelle de la santé et du social



## Thé suédois

- 2 ou 3 tasses de thé bien infusé
- 15 cl de jus d'orange
- Le jus d'un demi-citron
- 25 cl de jus de pomme (un grand verre)
- Sucre ou miel

Verser le jus d'orange dans le thé, puis le jus de citron.  
Ajouter le jus de pomme.  
Sucrer selon votre goût au sucre ou mieux au miel.  
Bien mélanger et servir bien frais avec des cubes de glace.



## Super vit'

- 1 orange
- 1 pamplemousse rosé
- 1 citron
- 1 kiwi

Peler les fruits. Les couper en morceaux.  
Les passer à la centrifugeuse.  
Boire immédiatement.

## Lait à la banane

- ½ litre de lait
- 2 bananes bien mûres
- Cannelle

Éplucher les bananes et les broyer au mixer.  
Ajouter du lait et un peu de cannelle.  
Verser dans des verres et servir aussitôt  
avec des chalumeaux.



## Fruits des îles

(Pour un verre)

- 6 cl de jus de fruits de la passion
- 4 cl de jus de goyave
- 3 cl de jus de kiwi
- 2 cl de jus de litchi

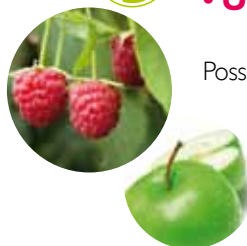


Mélanger au shaker  
avec de la glace.



## Panthère rose

- Moitié de jus de pomme
- Moitié de nectar de banane
- Un trait de sirop de framboise



Possibilité d'ajouter de l'eau plate selon le goût.





## Jus de raisin à la pomme

- 2/3 de jus de raisin rouge
- 1/3 de jus de pomme
- Un trait de sirop de fraise

Ajouter 1 ou 2 glaçons.

Décorer le bord du verre d'une demi-rondelle d'orange.



## Andalou

- 20 cl de jus de tomate
- 20 cl de jus d'orange
- 20 cl de jus de pamplemousse

Mélanger au shaker les jus avec de la glace pilée.  
Verser dans des verres et servir.







## Alizée

- 1/3 de jus de banane
- 1/3 de jus de mangue
- 1/3 de jus d'orange

Mélanger les jus de fruits dans un shaker.  
Servir bien frais.

## Douceur verte

(pour 6 verres)

- 30 cl de jus de poire
- 60 cl de lait
- 4 cl de sirop de menthe
- Quelques feuilles de menthe
- Quelques glaçons verts (eau et sirop de menthe)

Dans une carafe, mélanger le lait et le jus de poire.  
Mettre les glaçons verts dans de grands verres.  
Ajouter le sirop de menthe et verser le mélange  
lait et jus de poire.  
Décorer avec une feuille de menthe fraîche.



## Saint-Fiacre

(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

Verser la glace dans un shaker.

Ajouter le jus de carotte, le jus de tomate, le jus de citron, le sel de céleri et le poivre.

Agiter fortement.

Verser dans un verre.

Servir avec quelques rondelles de carotte et une tranche de citron.



## Sangria san'zal

(pour 6 verres)

- 2 pommes
- 2 bananes
- 2 oranges
- 2 citrons
- 2 pêches
- 2 litres de raisin rouge

Mettre les fruits coupés en morceaux dans une coupe à punch.

Ajouter le jus de raisin.

Laisser macérer pendant 2 à 3 heures au réfrigérateur.



[www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au Registre National des mutuelles sous les numéros 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.



**PERFORMANTE CÔTÉ SANTÉ**  
**+ SOLIDAIRE CÔTÉ SOCIAL.**