

Cocktails sans alcool pour l'été



Ce n'est pas parce qu'on diminue sa consommation d'alcool qu'il faut se priver de plaisir!

Mettez à l'essai l'une de ces recettes de cocktails sans alcool
lors de votre prochain rassemblement.



Pour plus de
renseignements,
visitez ccsmh.ca

CCSMH
CANADIAN COALITION
FOR SENIORS'
MENTAL HEALTH



CCSMPA
LA COALITION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
DES PERSONNES ÂGÉES

*Financial contribution from
Avec le financement de*



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Spritz au concombre et au gingembre



Ingédients

1 c. à table de
gingembre râpé

1 c. à table de
concombre râpé

1 c. à table de jus de lime

5 ou 6 feuilles de menthe

1/2 t. d'eau pétillante

1/2 t. de bière de gingembre
(sans alcool)

Méthode

- Dans un bol, écraser ensemble le gingembre, le concombre, la menthe et le jus de lime.
- Passer le mélange au tamis.
- Remplir un verre de glace et verser la bière de gingembre et l'eau pétillante.
- Remuer délicatement avec une cuillère.
- Garnir de feuilles de menthe et de tranches de lime, puis déguster!



Pour plus de
renseignements,
visitez ccsmh.ca

CCSMH
CANADIAN COALITION
FOR SENIORS'
MENTAL HEALTH



CCSMPA
LA COALITION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
DES PERSONNES ÂGÉES

Financial contribution from
Avec le financement de



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Coucher de soleil rouge rubis



Ingédients

- 1/2 t. de jus de pamplemousse
- 1 c. à table de jus de lime
- 1 c. à table de sirop simple ou de l'édulcorant de votre choix
- 1/2 t. d'eau pétillante
- 2 brins de romarin

Méthode

- Écraser ensemble le brin de romarin et le sirop simple dans un verre.
- Remplir le verre de glace.
- Ajouter le jus de pamplemousse et le jus de lime, puis remuer pour combiner.
- Verser l'eau pétillante.
- Garnir de romarin et d'une tranche de pamplemousse, puis déguster!



Pour plus de renseignements, visitez ccsmh.ca

CCSMH
CANADIAN COALITION
FOR SENIORS'
MENTAL HEALTH



CCSMPA
LA COALITION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
DES PERSONNES ÂGÉES



Financial contribution from
Avec le financement de

Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Martini ensoleillé



Ingédients

1 t. de thé glacé non sucré

1/2 t. de sirop simple citronné

1 tranche de citron

Sirop simple citronné

1 t. de sucre

Jus d'un citron

Méthode

- Pour préparer le sirop simple citronné, faire bouillir le sucre et 1 tasse d'eau, et laisser mijoter pendant 10 min. Laisser refroidir, puis ajouter le jus de citron en remuant.
- Ajouter une poignée de glace dans un secoueur.
- Ajouter le thé glacé et le sirop simple citronné, puis agiter vigoureusement.
- Verser dans un verre à martini refroidi avec rebord sucré.
- Garnir d'une tranche de citron et déguster!



Pour plus de renseignements, visitez ccsmh.ca

CCSMH
CANADIAN COALITION
FOR SENIORS'
MENTAL HEALTH



CCSMPA
LA COALITION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
DES PERSONNES ÂGÉES

*Financial contribution from
Avec le financement de*



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Boisson rafraîchissante au melon d'eau

Ingédients

3/4 t. de melon d'eau coupé en cube (enlever les graines)

1 c. à table de jus de lime

1/2 t. d'eau pétillante

4 feuilles de menthe

2 ou 3 tranches de lime



Méthode

- Dans un mélangeur, mélanger le melon d'eau en cube et le jus de lime jusqu'à consistance lisse.
- Passer le mélange de melon d'eau et de lime au tamis et réserver.
- Écraser les feuilles de menthe dans un verre.
- Remplir le verre de glace et verser le jus de melon d'eau jusqu'à ce que le verre soit rempli à moitié.
- Ajouter l'eau pétillante et remuer.
- Garnir de tranches de melon d'eau, de tranches de limes et de menthe, puis déguster!



Pour plus de renseignements, visitez ccsmh.ca

CCSMH
CANADIAN COALITION
FOR SENIORS'
MENTAL HEALTH



CCSMPA
LA COALITION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
DES PERSONNES ÂGÉES

*Financial contribution from
Avec le financement de*



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Thé relevé



Ingrédients

1/2 t. de thé noir infusé

1 c. à table de vinaigre de
cidre de pomme

1/3 t. de bière de gingembre
(sans alcool)

2 citons

Méthode

- Préparer le thé et le laisser infuser pendant 4 minutes.
- Ajouter au thé le vinaigre de cidre de pomme, la bière de gingembre et le jus de citron.
- Remplir un verre de glace, verser le mélange de thé et remuer.
- Garnir de tranches de citron et déguster!



Pour plus de
renseignements,
visitez ccsmh.ca

CCSMH
CANADIAN COALITION
FOR SENIORS'
MENTAL HEALTH



CCSMPA
LA COALITION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
DES PERSONNES ÂGÉES

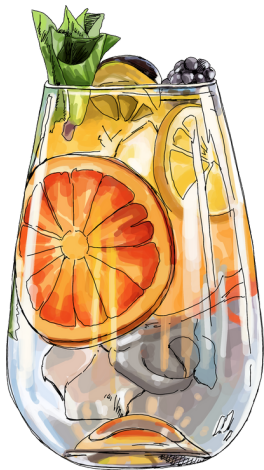
*Financial contribution from
Avec le financement de*



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Sangria estivale



Ingrédients

Tranches d'orange et de citron, et mûres

1 c. à thé de jus de lime ou de citron

1/4 t. de jus de fruits de votre choix

1/4 t. de jus de raisin

1/2 t. d'eau pétillante

Méthode

- Combiner tous les ingrédients et remuer délicatement.
- Remplir un verre de glace et verser le mélange de sangria.
- Garnir de fruits et déguster!



Pour plus de renseignements, visitez ccsmh.ca

CCSMH
CANADIAN COALITION
FOR SENIORS'
MENTAL HEALTH



CCSMPA
LA COALITION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
DES PERSONNES ÂGÉES

*Financial contribution from
Avec le financement de*



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada