

Cocktails sans alcool pour Fêtes de fin d'année

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
prochaine fête de fin d'année



© Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (2023)



Pour plus de
renseignements,
visitez ccsmpa.ca



CCSMH

Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health
Connecting People, Ideas and Resources

CCSMPA

Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Martini au lait de poule



Ingrédients

2 oz lait de poule
acheté en magasin ou
fait maison

3/4 oz Amaretto sans
alcool

*remplacer par 1/4 c. à
thé d'extrait d'amande

1/2 oz sirop de vanille

Muscade râpée

Sucre à la cannelle

Crème fouettée
comme garniture
(optionnel)

Méthode

- Tremper les bords d'un verre dans de l'eau ou du sirop et recouvrir de sucre à la cannelle.
- Ajouter une poignée de glace dans un secoueur. Ajouter lait de poule, Amaretto sans alcool ou d'extrait d'amande, et sirop. Agiter pour refroidir et filtrer dans un verre à martini.
- Garnir de crème fouettée et muscade râpée, puis déguster!
- Pour une personne.



Pour plus de
renseignements,
visitez ccsmpa.ca



CCSMH
Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health
Connecting People, Ideas and Resources

CCSMPA
Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Mojito à la canneberges et grenade



Ingrédients

4 oz jus de grenade
d'eau pétillante

1/2 c. à table de jus
de lime

3/4 – 1 c. à table de
sirop simple

3 ou 4 feuilles de
menthe

Canneberges
fraîches ou
congelées

Méthode

- Écraser ensemble les feuilles de menthe, le sirop simple, et jus de lime dans un verre.
- Remplir le verre de glace.
- Ajouter le jus de grenade, puis remuer pour combiner.
- Verser l'eau pétillante.
- Garnir de canneberges fraîches ou congelées, puis déguster!
- Pour une personne.



Pour plus de
renseignements,
visitez ccsmpa.ca



CCSMH
Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health
Connecting People, Ideas and Resources

CCSMPA
Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Cidre de poire épicé



Ingrédients

- 4 poires
- 4 pommes
- 1 orange
- 3 bâtons de cannelle
- 2 tranches de gingembre frais
- 2 c. à thé piment de la Jamaïque moulu
- 3 anis étoilé entier
- 1 muscade entier
- 1 c. à thé clous de girofle entier
- 6 t. d'eau
- 1/3 t. sirop d'érable
- 1 gousse de vanille fendue

Méthode

- Laver et couper les fruits en quatre.
- Placer les fruits et les épices dans le fond d'une mijoteuse. Ajouter l'eau et laisser cuire à feu vif pendant 3 à 4 heures.
- Une heure avant le terme du cidre, écraser les fruits et laisser cuire encore une heure.
- Filtrer le cidre dans un pichet à l'aide d'une toile à fromage.
- Incorporer sirop d'érable jusqu'à dissolution.
- Servir chaud ou froid sur de la glace, puis déguster!
- Pour 8 personnes.



Pour plus de renseignements, visitez ccsmpa.ca



CCSMH
Canadian Coalition for Seniors' Mental Health
Connecting People, Ideas and Resources

CCSMPA

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada

Sangria à la cannelle et aux canneberges



Ingrédients

5 oz jus de canneberges

2 oz jus de framboises

1/2 – 1 oz sirop simple de cannelle

3/4 oz liqueur d'orange sans alcool

*remplacer par quelques gouttes d'extrait d'orange

Tranches d'orange, canneberges, et bâton de cannelle pour la garniture

Sirop simple citronné

1/2 t. sucre

1/2 t. d'eau

3 bâtons de cannelle

Méthode

- Pour préparer le sirop simple de cannelle, faire bouillir le sucre et 1/2 tasse d'eau, et laisser mijoter pendant 10 minutes avec des bâtons de cannelle. Retirer les bâtons de cannelle et laisser refroidir.
- Ajouter tous les ingrédients dans un shaker. Secouer avec de la glace pour refroidir.
- Filtrer dans un verre rempli de glace.
- Garnir de tranches d'orange, de canneberges, et de bâton de cannelle, puis déguster!
- Pour une personne.



Pour plus de renseignements, visitez ccsmpa.ca



CCSMH
Canadian Coalition for Seniors' Mental Health
Connecting People, Ideas and Resources

CCSMPA

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
Rassemblement les gens, les idées et les ressources

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada

Mule des fêtes



Ingrédients

2 oz jus de canneberges

½ oz jus d'orange

4 oz de bière de gingembre (sans alcool) ou soda au gingembre

3 ou 4 feuilles de menthe

Tranches d'orange et bâton de cannelle pour la garniture

Méthode

- Remplir le verre à mule de glace.
- Écraser les feuilles de menthe dans un verre.
- Ajouter le jus de canneberges et le jus d'orange
- Ajouter de bière de gingembre (sans alcool) ou soda au gingembre et remuer.
- Garnir de canneberges, de citron vert et de menthe, puis déguster!
- Pour une personne.



Pour plus de renseignements, visitez ccsmpa.ca



CCSMH
Canadian Coalition for Seniors' Mental Health
Connecting People, Ideas and Resources

CCSMPA
Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada

Cidre de pomme pétillant



Ingrédients

- 3 oz cidre
- 1/2 oz jus de citron
- 1/2 oz sirop simple de thym
- 2 – 3 oz eau tonique

Tranche de pomme, thym, et bâton de cannelle pour la garniture

Sirop simple citronné

- 1/2 t. sucre
- 1/2 t. d'eau
- 3 brins de thym frais

Méthode

- Pour préparer le sirop simple de thym, faire bouillir le sucre et 1/2 tasse d'eau, et laisser mijoter pendant 10 minutes avec brins de thym. Retirer le thym et laisser refroidir.
- Remplir un grand verre de glace.
- Ajouter le cidre de pomme, le jus de citron et le sirop dans le verre.
- Ajouter l'eau tonique et remuer.
- Garnir de pomme, thym, et bâton de cannelle, puis déguster!
- Pour une personne.



Pour plus de renseignements, visitez ccsmpa.ca



CCSMH
Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health
Connecting People, Ideas and Resources

CCSMPA
Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada