

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.



© Coalition canadienne pour la sante mentale des personnes ages (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

Boisson rafraîchissante au melon d'eau



Ingrédients

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 ccsmpa.ca



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

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada

Spritz au concombre et au gingembre



Ingrédients

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 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 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 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 ensoleillé



Ingrédients

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 ccsmpa.ca



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

CCSMPA

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

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Coucher de soleil rouge rubis



Ingédients

1/2 t. de jus de pampleousse

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 pampleousse et le jus de lime, puis remuer pour combiner.
- Verser l'eau pétillante.
- Garnir de romarin et d'une tranche de pampleousse, puis déguster!



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

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 citrons

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 ccsmpa.ca



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

CCSMPA

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

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada