

# Recettes de cocktails sans alcool



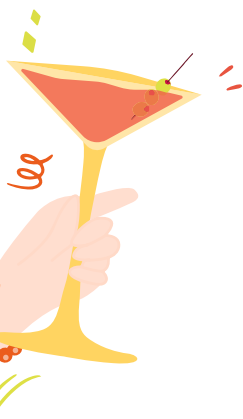
Des saveurs ensoleillées,  
légères et désaltérantes !

Et si on trinquait...  
autrement ?

Et si on osait  
l'alternative sans  
alcool ?

★ Réduire sa consommation d'alcool à l'apéro, à table, lors de sorties, ce n'est pas se priver mais l'opportunité de découvrir de **nouvelles saveurs**. Cela peut être une autre façon d'apprécier des **moments partagés** tout en prenant soin de soi. L'essentiel reste intact : le plaisir d'être ensemble autour d'un verre ou d'un repas.

★ Rappelons-le, l'alcool est le **deuxième facteur de risque évitable** de cancer après le tabagisme. Chaque année, en France, il est responsable de **28 000 nouveaux cas** de cancer et provoque **16 000 décès**. Même en petite quantité, l'alcool n'est jamais sans risque.



★ Pour vous inspirer, la Ligue contre le cancer de Loire-Atlantique a réuni dans ce livret **8 recettes de cocktails sans alcool** imaginées par des professionnels ligériens. Des créations **originales, savoureuses et saines** qui prouvent que le sans alcool peut être tout aussi raffiné et gourmand.

Avec de tels breuvages, il est alors possible de trinquer en se disant

« **Santé !** ».

“ Choisir le sans alcool,  
c'est parfois un défi  
mais toujours une raison  
d'être fier·e de soi. ”

Des cocktails colorés,  
des infusions audacieuses,  
des recettes à partager...  
Laissez libre cours  
à votre imagination !

Un repas sans alcool,  
c'est le plaisir de partager,  
de se régaler et de se sentir  
bien du début à la fin et même  
le lendemain de soirée.

Essayer le sans alcool, c'est aussi  
une invitation à surprendre  
vos proches et à éveiller  
leur curiosité.

# Éveil rouge



## Les étapes

POUR 1 VERRE

- ★ Versez tous les ingrédients, sauf l'huile, dans un grand verre rempli à ras bord de glaçons.
- ★ Mélangez avec une baguette durant 10 secondes.
- ★ Filtrez le mélange dans une coupe.
- ★ Déposez quelques gouttes d'huile sur le liquide.

Par Chloé Dufief, **SŒURS CARNAGE**

Nantes

En accord avec  
une salade estivale.

# Équinoxe vert



2 fines lamelles

*fenouil frais*



30 ml  
*jus  
de raisin*

1 c. à café

*sirop  
de basilic*



3 gouttes  
*vinaigre  
de cidre doux*



1 *feuille de verveine*



40 ml  
*jus  
de poire*

150 ml  
*eau*



## Les étapes

POUR 1 VERRE

- ★ Dans une bouteille type Soda Stream, **versez** l'eau, le jus de poire, le jus de raisin, le sirop de basilic et les 3 gouttes de vinaigre de cidre.
- ★ **Gazéifiez** 3 secondes.
- ★ **Remplissez** le verre de glaçons.
- ★ **Servez** en ajoutant les lamelles de fenouil et la feuille de verveine.

Par Alexandre Challerie, **PAPILL'**

Nantes

En accord avec des  
asperges blanches tièdes,  
sauce légère citronnée.

---

# Pompom et Toto



## Les étapes

- ★ **Mélangez** le sirop de cannelle et le jus de pomme.
- ★ Puis **ajoutez** le tonic et les glaçons.

POUR 1 VERRE

---

Par Antoine, **LE BAR'ILE**  
Nantes

En accord avec des crêpes,  
du pain d'épices, des sablés,  
de la panna cotta vanille.

---

# Ginger beer



## Les étapes

POUR 4 VERRES

- ★ **Portez à frémissement** la moitié de l'eau et le gingembre émincé dans une casserole.
- ★ **Couvrez et laissez infuser.** Hors du feu, **ajoutez** le sucre et le reste de l'eau.
- ★ **Laissez refroidir.**
- ★ **Ajoutez** le levain de gingembre et le jus de citron.
- ★ **Laissez fermenter** dans un bocal couvert d'un linge 3 à 5 jours jusqu'à l'apparition de fines bulles.
- ★ **Filtrez.**

---

Par Clémence Goussin, **CLUB COLETTE**  
Nantes

En accord avec du poulet  
rôti au citron confit  
ou des crevettes tempura

# Strawberry fields forever



## Les étapes

POUR 1 VERRE

- ★ **Mélangez** le sirop de verveine-citronnelle et le jus de fraise.
- ★ Puis **ajoutez** l'eau pétillante.
- ★ **Décorez** le verre avec la verveine et la fraise.

Par Caradec Boscher, **CARA**  
Saint-Sébastien sur Loire

En accord avec une tarte aux  
fraises de Goulaine ou un gaspacho  
verveine-fraise.

# Agua thaï



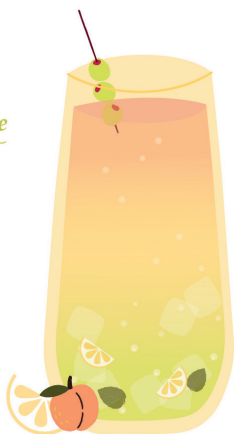
9 cl  
*infusion  
à la citronnelle*



0,5 cl  
*vinaigre de riz*



2 cl  
*jus de pêche*



2 cl  
*sirop de gingembre*

## Les étapes

POUR 1 VERRE

- ★ Pour l'infusion de citronnelle, **laissez infuser** à froid 20 g / litre pendant 1 heure puis **filtrez**.
- ★ Dans un shaker, **ajoutez** tous les ingrédients, **shakez** pendant 10 secondes puis **servez** sur glace.

Par **SPACE SHAKE**

Nantes

En accord avec des sushis  
ou un curry thaï.

---

# Kombucha rose de Provins



## Les étapes

POUR 4 VERRES

- ★ **Infusez** 25 g de roses séchées et 250 g de sucre dans 2 litres d'eau bouillante 10 min.
- ★ **Rajoutez** 2 litres d'eau froide et **filtrez**.
- ★ **Versez** ce liquide sur la mère de kombucha dans un bocal, **couvrez** d'un tissu.
- ★ **Laissez** fermenter pendant 7 jours puis **embouteillez** en laissant une journée à température ambiante puis au frigo.

Par **FREIA**

Nantes

En accord avec des desserts  
à base de fruits (pomme, poire...)  
ou du poisson (bar, maquereau).

# Mystère doré



## Les étapes

POUR 1 VERRE

- ★ Pour faire le sirop de miel - pomme de terre : **mixez** dans un blender 25 g de pomme de terre crue, 50 cl d'eau et 50 g de miel jusqu'à homogénéisation.
- ★ **Filtrez** avec une passoire fine (séchez le reste du filtre et ajoutez un peu de sel de Guérande pour faire le bord du verre).
- ★ Puis, **shakez** le sirop obtenu avec le jus de citron et le jus de raisin.
- ★ **Ajoutez** la ginger beer et l'eau pétillante à parts égales. **Servez** frais avec des glaçons.

Par Samuel Huitric, **SAIN**

Nantes

En accord  
avec du poisson.

