

# MOCKTAILS

JUS, SMOOTHIES, MILK-SHAKES & CO

*100 recettes irréfutables*



100%  
CUISINE

**MANGO**

# SOMMAIRE

## Mocktails

Mocktail façon cosmopolitan	12	Mocktail façon téquila sunrise	45
Mocktail façon negroni	14	Mocktail aux groseilles	46
Mojito sans alcool	15	Mocktail façon moscow mule	48
Mocktail façon gimlet au concombre	16	Mocktail citron vert-coco	50
Mocktail façon bloody mary	18	Mocktail rose	52
Mocktail fruité pomme-pamplemousse	20	Mocktail façon agua de valencia	54
Mocktail façon daïquiri aux fraises	22	Mocktail citron vert-ananas	56
Mocktail façon caïpirinha au concombre et à l'ananas	24	Caïpirinha sans alcool	58
Tonic à l'eau de rose et au jus de citron	26	Tonic au pamplemousse, fruits rouges et violette	60
Mocktail façon spritz à la pomme	28	Mocktail façon margarita aux fraises	62
Mocktail façon bellini	30	Mocktail à la pomme et au citron vert	63
Mocktail aux litchis	31	Spicy tonic	64
Margarita sans alcool	32	Mocktail au darjeeling, gingembre et citron vert	66
Mocktail façon pina colada	34	Punch d'été sans alcool	68
Mocktail à la carotte, mangue et gingembre	36	Sangria blanche sans alcool	70
Mocktail à l'ananas, citron et pomme	37	Sangria sans alcool	72
Mocktail façon golden cadillac	38		
Mocktail façon jai alai	40		
Mocktail façon cherry ale	42		
Mocktail façon pink lady	44		

## Smoothies *et jus*

Smoothie fraise-banane	76
Smoothie mûre-noix de coco	78
Smoothie à la pastèque	80

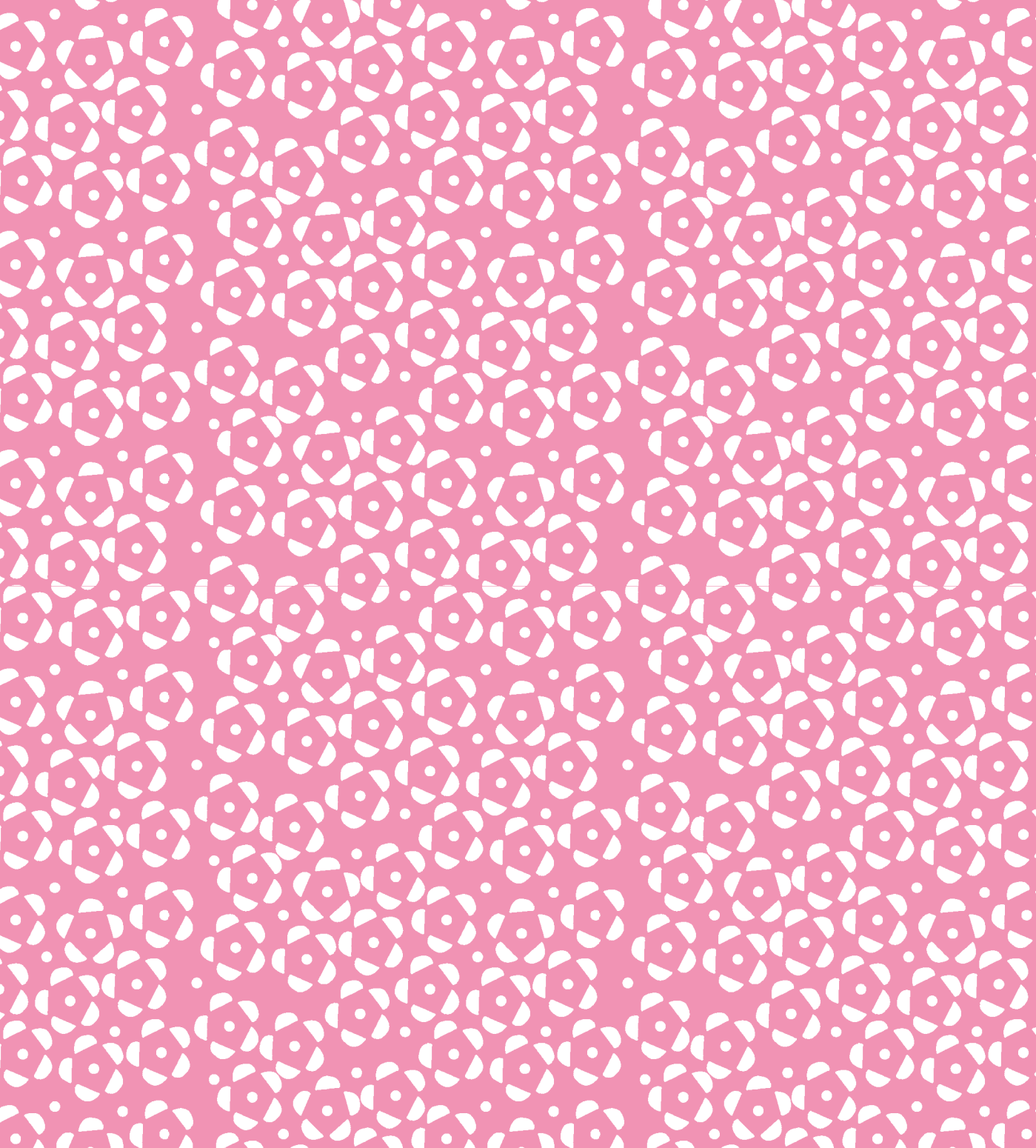
# SOMMAIRE

Smoothie aux airelles	82	Jus de pastèque à l'aneth	116
Smoothie à la pêche	83	Jus d'ananas, orange, gingembre et curry	118
Smoothie à la mangue	84	Jus d'hibiscus aux framboises	120
Smoothie au concombre	86		
Smoothie pamplemousse-betterave	88	<b>Milk-shakes</b>	
Smoothie au lait d'amande et à la pomme	90	Milk-shake mûre-figue	124
Smoothie pomme, carotte et myrtilles en coque de golden	91	Milk-shake vanille, caramel et chocolat	126
Smoothie céleri-concombre	92	Milk-shake à la fraise	128
Smoothie aux fraises et lait d'amande	94	Milk-shake au citron vert	130
Smoothie pêche-abricot	96	Milk-shake au chocolat, cerises et noix de coco	132
Smoothie framboise-verveine	98	Milk-shake aux fèves et à la menthe	133
Smoothie kiwi-citron	99	Milk-shake à la poire	134
Smoothie banane-céréales	100	Milk-shake au céleri, ananas et gingembre	136
Smoothie fraise-pastèque	102	Milk-shake spécial petit déjeuner	138
Smoothie à la betterave	104	Milk-shake aux fruits de la passion	140
Smoothie potiron-pistaches	106	Milk-shake potiron, amandes et cannelle	142
Smoothie pomme-céleri au miel	107	Milk-shake pomme-caramel	143
Smoothie framboise-ananas	108	Milk-shake à l'abricot	144
Smoothie au lait ribot et aux mûres	110	Milk-shake à la spiruline	146
Smoothie au melon	111	Milk-shake au café	148
Smoothie aux fruits rouges	112	Milk-shake aux figues et aux amandes	149
Smoothie aux tomates cerises	114	Milk-shake orange-vanille	150
Jus carotte-pomme	115		

Milk-shake aux amandes, cacao et vanille	152
Milk-shake au quinoa et fruit du dragon	154
Milk-shake à la pistache	156
Milk-shake à la tomate	157
Milk-shake au thé matcha	158
Milk-shake à la myrtille	160
Milk-shake pêche, lait de coco et ananas	162
Milk-shake anti-fatigue	164
Milk-shake potiron-carotte	166

## **Boissons *maison***

Limonade aux fraises	170
Limonade au citron vert	172
Limonade au pamplemousse	174
Citronnade maison	176
Thé vert glacé au gingembre et au citron vert	178
Thé glacé aux fruits rouges	180
Horchata	182
Lassi aux noix	184
Lassi aux framboises et à la rose	186



# MOCKTAIL

## *façon cosmopolitan*

**Pour 1 verre**

**Préparation : 10 min**

5 cl de jus de cranberry  
1 cuillerée à soupe de jus  
de citron vert  
10 cl de soda au gingembre  
(type Canada Dry®)  
1 rondelle de citron vert  
pour le décor  
Glace pilée

### *Astuce*

Vous pouvez ajouter un peu  
de gingembre frais râpé  
dans le blender.

1. Versez le jus de cranberry et le jus de citron dans un blender. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de glace pilée et mixez quelques secondes à puissance maximale.
2. Versez le cocktail dans un verre, allongez de soda et mélangez à la cuillère. Décorez d'une rondelle de citron vert. Servez aussitôt.



# MOCKTAIL FAÇON CAÏPIRINHA

## *au concombre et à l'ananas*

Pour 1 verre

Préparation : 10 min

¼ de concombre  
1 citron vert  
15 cl de jus d'ananas  
1 cuillerée à soupe  
de sirop de sucre de canne  
Glaçons

### *Astuce*

Ajoutez dans le blender quelques feuilles de basilic ou de menthe, ou encore le zeste du citron vert.

1. Détaillez 2 fines rondelles de concombre et réservez-les puis pelez et épépinez le reste. Coupez une fine rondelle de citron, réservez-la puis pressez le jus du reste du citron.
2. Dans un blender, versez le sirop, le jus d'ananas et le jus de citron. Ajoutez le concombre et les glaçons. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Versez dans une coupe ou un verre, décorez des rondelles de citron et de concombre puis dégustez.



# MOCKTAIL

## *façon cherry ale*

**Pour 1 verre**

**Préparation : 5 min**

3 cl de sirop de cerise  
1 cuillerée à soupe d'eau  
de rose  
15 cl de soda au gingembre  
(Canada Dry® ou Schweppes®)  
3 glaçons

### *Astuce*

Ce joli cocktail aphrodisiaque est idéal pour le soir de la Saint-Valentin ou une soirée en amoureux.

1. Dans un grand verre, mélangez à la cuillère l'eau de rose et le soda au gingembre.
2. Ajoutez les glaçons, versez doucement le sirop de cerise et dégustez.



# PUNCH D'ÉTÉ

## *sans alcool*

**Pour 1 verre**

**Préparation : 10 min**

**Macération : 1 heure**

1 tranche d'ananas  
1 fruit de la passion  
1 citron vert  
10 cl de jus d'ananas  
10 cl de jus de fruit  
de la passion  
1 cuillerée à soupe  
de sirop de sucre de canne

### *Astuce*

N'hésitez pas à mélanger les jus de fruits exotiques : ananas, mangue, litchi, passion, goyave... Vous pouvez également ajouter une gousse de vanille fendue en deux.

1. Sur la moitié du citron vert, prélevez le zeste et pressez le jus. Coupez l'autre moitié en rondelles fines. Coupez l'ananas en petits morceaux. Prélevez la pulpe du fruit de la passion avec une petite cuillère.
2. Dans un pichet, mélangez les jus d'ananas et de fruit de la passion. Ajoutez tous les fruits, le jus, le zeste et les rondelles de citron ainsi que le sirop. Mélangez et laissez mariner au moins 1 heure au frais.
3. Servez le cocktail dans un verre avec ses fruits et quelques glaçons puis dégustez.



# SMOOTHIE

## à la betterave

Pour 1 verre

Préparation : 10 min

100 g de betteraves cuites

15 cl de jus de tomate

1 petit brin de menthe

1 cuillerée à soupe

de vinaigre balsamique

Sel, poivre

Glaçons

1. Épluchez les betteraves et coupez-les en morceaux. Lavez et effeuillez la menthe.
2. Versez le jus de tomate dans un blender, ajoutez les betteraves, le vinaigre, la menthe (sauf quelques feuilles), un peu de sel et de poivre et 3 glaçons.
3. Mixez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez dans un grand verre, décorez de feuilles de menthe et dégustez.

### *Astuce*

Essayez ce cocktail en version aigre-douce, en ajoutant quelques framboises fraîches et en remplaçant le sel et le poivre par une cuillerée à soupe de sirop de framboise.



# MILK-SHAKE

## à la spiruline

Pour 1 verre

Préparation : 10 min

½ pomme  
1 yaourt velouté  
1 cuillerée à café  
de spiruline (en poudre)  
1 cuillerée à soupe  
de sucre  
Glaçons

1. Épluchez la pomme, retirez le cœur et les pépins puis coupez-la en morceaux.
2. Dans un blender, versez la pomme, le yaourt, le sucre et la spiruline. Ajoutez quelques glaçons et mixez jusqu'à obtenir une consistance veloutée.
3. Versez dans un grand verre ou dans une petite bouteille et dégustez à la paille.

### *Astuce*

La spiruline est un complément alimentaire naturel, particulièrement riche en vitamines et en acides aminés. On la trouve dans les magasins bio.



# *100 recettes irrésistibles de mocktails,* **LA NOUVELLE TENDANCE À BOIRE !**

Mot-valise fusionnant le verbe « to mock » (imiter) et « cocktail »,  
le mocktail imite le cocktail dans une version sans alcool !  
Retrouvez également des jus, des smoothies, des milk-shakes  
et toutes les boissons faites maison !

Avec des sommaires thématiques très pratiques,  
pour répondre à toutes vos envies !

**100% Cuisine,**  
**une collection indispensable !**



6,95 € TTC Prix France



9 782317 018817

MDS: MN00005

**MANGO**

[www.mangoeditions.com](http://www.mangoeditions.com)

**100%**  
**CUISINE**