



- Page d'Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
  - Hypertension Artérielle
  - Diabète
  - Fibrillation Auriculaire
  - Cholestérol
  - Inactivité Physique
  - Alimentation mal-adaptée
  - Alcool
  - Obésité
  - le Tabagisme
  - Stress et Dépression
- RESSOURCES
  - Vidéos
  - Blog
  - Podcast
  - Liens utiles
  - Lecture complémentaire
  - Communiqués de Presse

- Nouvelles
-  Français
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- CONTACT

DONATE

## Top 5 des cocktails sans alcool



Boire régulièrement des quantités importantes d'alcool augmente considérablement le risque d'AVC. La plupart des gouvernements dans le monde

recommandent une consommation faible à modérée et d'éviter le 'Binge Drinking', lorsque de grandes quantités sont consommées en peu de temps. Si vous le pouvez, essayez d'alterner les boissons alcoolisées avec des verres d'eau et de vous passer d'alcool 2 à 3 jours par semaine. (1) Dans cet esprit, nous avons trouvé cinq « cocktails sans alcool » ou « mocktails » simples pour vous aider à réduire votre risque d'AVC :

### **1. Margarita à la pastèque (2)**

Ingrédients : 1 pastèque moyenne sans pépins (coupée en morceaux), 1/2 tasse de jus de citron vert frais, 4 cuillères à soupe de sirop d'agave, 1/3 tasse d'eau pétillante.

Instructions : Dans un mixeur, réduire en purée suffisamment de morceaux de pastèque pour obtenir 4 tasses de purée de pastèque. Ajouter le jus de citron vert et l'agave et mélanger à nouveau. Verser dans 4 tasses. Recouvrir d'eau pétillante.

### **2. Sangria (3)**

Ingrédients : 1 pomme de taille moyenne (finement tranchée), 1 tasse de framboises hachées, 1 tasse de myrtilles hachées, 1 cannette d'eau pétillante, 1 cannette de Ginger Ale (boisson pétillante au gingembre), 1 cannette de cidre sans alcool.

Instructions : Dans un pichet, ajoutez les framboises, les pommes et les myrtilles. Puis versez l'eau pétillante, suivi du soda au gingembre. Ajoutez le cidre de pomme juste avant de remuer. Servir immédiatement.

### **3. Mojito Mocktail (4)**

Ingrédients : 1 cuillère à soupe de sucre, petit bouquet de menthe, 3 citrons verts (jus), eau pétillante.

Mode d'emploi : Mélangez le sucre avec les feuilles de menthe dans un mortier (ou utilisez un petit bol et l'extrémité d'un rouleau à pâtisserie). Mettez une poignée de glace pilée dans 2 grands verres. Répartissez le jus de citron vert dans les verres avec le mélange à la menthe. Ajouter une paille et compléter avec de l'eau gazeuse.

#### 4. **Cosmopolitan à la canneberge (cranberry) (5)**

Ingrédients : 60 ml de jus de canneberge, 30 ml de jus de citron vert frais, 150 ml d'eau pétillante, un peu de jus d'orange, des quartiers de citron vert et du sucre pour la garniture (facultatif).

Instructions : Versez la glace dans un grand verre. Ajoutez le jus de canneberge, le jus de citron vert frais et l'eau pétillante. Secouez pour les combiner. Passez un quartier de citron vert sur le bord extérieur d'un verre à martini glacé. Mettez le sucre dans une petite assiette et trempez-y le bord du verre jusqu'à ce qu'il soit recouvert d'une fine bordure. Filtrez soigneusement dans un verre à martini glacé. Ajoutez une touche de jus d'orange et de zeste de citron vert pour garnir.

#### 5. **Pina Colada (6)**

Ingrédients : 120 ml de crème de noix de coco, 120 ml de jus d'ananas, 2 tasses de glace, 2 tranches d'ananas et des cerises au marasquin pour la garniture.

Instructions : Versez la crème de noix de coco, la glace et le jus d'ananas dans un mixeur. Cela est plus rapide lorsque vous ajoutez tous les ingrédients à la fois. Mélangez jusqu'à ce que la glace soit écrasée. Versez dans deux verres. Décorez d'une tranche d'ananas et d'une cerise au marasquin.

#### *Références :*

1. <https://www.stroke.org.uk/resources/alcohol-and-stroke>
2. <https://www.townandcountrymag.com/leisure/drinks/how-to/g785/best-mocktail-recipes/?slide=1>
3. [https://www.momjunction.com/articles/quick-and-delicious-mocktail-recipes\\_00349484/#gref](https://www.momjunction.com/articles/quick-and-delicious-mocktail-recipes_00349484/#gref)
4. <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/1508663/mojito-mocktail>
5. <https://www.justapinch.com/recipes/drink/cocktail/sparkling-virgin-cosmo.html>
6. <https://www.wikihow.com/Make-a-Virgin-Pina-Colada>

**Développé par**



**SAFE conserve le plein contrôle éditorial sur le contenu de ce site.**

**Soutenu par une Subvention Educative de**



## **Liens**

- [Conditions d'Utilisation](#)
- [Politique de confidentialité](#)
- [Politique de Cookies](#)
- [Contact](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)