

LIVRET DE RECETTES

# 5 recettes de cocktails sans alcool

Pour continuer de vous faire plaisir,  
malgré vos contraintes alimentaires !



# Le petit point santé

PAR NOTRE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELLES



Caroline Melkonian  
DIÉTÉTICIENNE



Marion Ricour  
INGÉNIEURE EN  
ALIMENTATION SANTÉ



Marie Baillieux  
PHARMACIENNE  
TOXICOLOGUE

Après des repas souvent riches et une consommation d'alcool plus importante durant les fêtes de fin d'année, nous vous proposons de relever le défi de **Dry January**.

Pour l'occasion, nous avons invité deux mixologues, pour vous offrir des recettes de cocktails sans alcool originales :

- **Camille Vidal**, créatrice de la Maison Wellness et véritable ambassadrice du Mindfull Drinking, c'est-à-dire une consommation consciente d'alcool
- **Luc Degroux**, mixologue au Joker Bar à Lille

« Dry January » est un mouvement apparu au Royaume-Uni et qui prend de l'ampleur à travers le monde depuis les années 2010.

Cette campagne de santé publique incite à ne pas consommer d'alcool durant tout le mois de janvier et propose de réfléchir sur notre rapport à l'alcool. L'idée est de faire prendre conscience aux participants des avantages de la réduction de la consommation d'alcool.

## Soigner votre alimentation, alimenter votre santé !

# Les invités du mois

## LUC DEGROUX



**Luc Degroux** est originaire de Lille. Il a intégré le monde de l'hôtellerie-restauration en étant runner puis serveur à Paris et à Amiens. De retour à Lille, c'est au côté du chef barman Damien Verryser du restaurant Le 28, qu'il découvre l'univers du cocktail et apprend les 60 classiques du répertoire de la mixologie. Il est à présent responsable du **Joker Bar à Lille** et responsable d'une société de consulting qui lui permet d'accompagner des chefs d'entreprise dans le développement de leurs cartes de cocktails. Il a remporté le concours **The Bartender Society** en 2020.

## CAMILLE VIDAL

Française expatriée à Londres, **Camille Vidal** est une pionnière dans le domaine de la consommation d'alcool consciente.

C'est une mixologue reconnue et une femme influente dans son domaine qui a reçu plusieurs nominations.

Elle a créé **La Maison Wellness** qui a pour but d'inspirer les gens à mieux boire et à mieux vivre. Elle est également enseignante de yoga et de méditation et auteure de deux livres.



# Mindfull Laura

de Camille Vidal (La Maison Wellness)

## INGRÉDIENTS POUR UN VERRE

- 1/3 de verre de jus de pomme
- 1/3 de verre de ginger beer
- 1/3 de verre d'eau gazeuse
- 2 traits de bitter angostura
- Feuilles de menthe

### ÉTAPE 1

Mettez tous les ingrédients dans un grand verre.

### ÉTAPE 2

Garnissez de quelques feuilles de menthe.

*À LA VOTRE !*





# Tropical Green

de Camille Vidal (La Maison Wellness)

## INGRÉDIENTS POUR UN VERRE

- 20 ml de jus de fruits de la passion
- 30 ml de jus de concombre
- 10 ml de sirop d'agave
- 1 cuillère à thé d'eau de fleur d'oranger
- Kombucha
- Fleurs comestibles
- Tranches de concombre

### ÉTAPE 1

Mettez les ingrédients, sauf le kombucha, dans un verre.

### ÉTAPE 2

Ajoutez de la glace pilée, mélangez avec une cuillère en faisant des mouvements circulaires. Complétez avec du kombucha.

### ÉTAPE 3

Ajoutez de nouveau de la glace pilée et décorez avec les fleurs comestibles et les tranches de concombre.

### ÉTAPE 4

Garnissez de quelques feuilles de menthe.

**À LA VOTRE !**







# KASH'AGRUMES

de Luc Dregoux (Joker Bar)

## INGRÉDIENTS POUR UN VERRE

- 45 ml Jus d'orange sanguine
- 45 ml Jus de clémentine
- 40 ml Infusion de soba-cha (sarrasin torréfié)
- 15 ml Shrub de noix
- 1 blanc d'œuf
- 200 g de noix
- 500 g de sucre blanc
- 500 ml d'eau
- 7 cl vinaigre de noix
- 50 cl d'eau
- 6 g de soba-cha

### SHRUB DE NOIX

Cassez grossièrement les noix.

Torréfiez les noix au four (150°C) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Dans une casserole, faites chauffer l'eau et le sucre jusqu'à ce qu'il soit dissout. Retirez la casserole du feu et ajoutez les noix.

Mixez le tout, puis faites réduire à feu doux sur un tiers du volume. Filtrez le tout au chinois.

Une fois la préparation refroidie ajoutez le vinaigre de noix et mélangez le tout. Le shrub de noix est prêt.

### INFUSION SOBA-CHA

Faites chauffer 50cl d'eau à environ 90°C. Dès que l'eau est à température, ajoutez 6g de soba-cha et laissez infuser 4 minutes.

Une fois les 4 minutes passées, filtrez le tout et laissez refroidir.

### POUR FINIR

Dans un shaker, ajoutez les ingrédients la l'ordre suivant : Jus d'orange sanguine, jus de clémentine, infusion soba-cha, shrub de noix et le blanc d'œuf. Remplissez ensuite les deux tiers du shaker de glaçons puis agitez énergiquement pendant 30 secondes environ. Une mousse doit se former sur le dessus, une fois cette mousse obtenue, vous pouvez filtrer les glaçons en versant le liquide dans votre verre.





# Virgin Bora Bora

## INGRÉDIENTS POUR UN VERRE

- 100 ml de jus d'ananas
- 60 ml de jus de fruits de la passion
- 10 ml de jus de citron
- 10 ml de grenadine

### ÉTAPE 1

Versez les jus de fruits et la grenadine dans un shaker avec de la glace pilée.

### ÉTAPE 2

Secouez énergiquement.

### ÉTAPE 3

Filtrez pour retirer les glaçons et servez dans un verre.

*À LA VOTRE !*









# Virgin Spritz

## INGRÉDIENTS POUR UN VERRE

- ½ pamplemousse
- 60g de sucre
- 60 ml d'eau
- 150 ml de tonic

### ÉTAPE 1

Zestez le demi-pamplemousse et coupez le en rondelles. Mettez le tout dans une casserole avec le sucre et l'eau.

### ÉTAPE 2

Portez à ébullition quelques minutes puis laissez refroidir.

### ÉTAPE 3

Dans un verre à cocktail, versez des glaçons, le tonic et 25 ml du sirop précédent.

### ÉTAPE 4

Versez le tonic et garnissez du brin de romarin.

*À LA VOTRE !*









@eatsok.fr



@eats\_ok\_fr



@EatsOk1



Eat's OK  
by Pharmacodietetics



**eat's OK**  
by Pharmacodietetics®