

POUR DE BONNS COCKTAILS

- ▶ Utiliser des ingrédients de qualité,
- ▶ Ajouter les eaux pétillantes en fin de préparation,
- ▶ Servir frais et penser qu'un cocktail de fruits s'oxyde rapidement à l'air.



POUR UNE BELLE PRÉSENTATION ...

- ▶ Décorer le verre de rondelles de fruits, de pailles ou de cuillères multicolores,
- ▶ Givrer le verre : frotter les bords avec du jus de citron, puis dans du sucre en poudre,
- ▶ Pour un givrage de couleur : tremper, préalablement, le verre dans un sirop coloré.

Parce qu'une mutuelle ne sert pas qu'à faire des remboursements, Mutuelle Entrain s'engage aussi dans la prévention en vous proposant de l'information santé, des ateliers, des animations ...

Pour savoir ce qui se fait près de chez vous contactez votre agence Mutuelle Entrain

PÔLE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

pole.prevention@mutuelle-entrain.fr

www.mutuelle-entrain.fr

ACCESSIBLE INTRANET 



ALCOOL

Trinquer sans s'alcooliser



UTOPIQUE

7/10 de lait
2/10 de crème
1/10 de noix de coco en poudre
2 gouttes d'extrait d'orange

Verser les ingrédients dans l'ordre,
décorer avec une rondelle
d'orange sur le verre



FRAICHEUR D'ÉTÉ

avec une centrifugeuse

1 poivron vert
1/2 concombre
4 tomates

Equeuter et épépiner les légumes
et les détailler en cubes. Les
passer à la centrifugeuse
puis servir frais.



TOPAZE

pour un verre de 12 cl

6 cl de jus de pommes
3 cl de thé aromatisé à la pêche
3 cl de jus de cerises

Mélanger les ingrédients
et décorer les verres avec
une cerise.



VÉSUVE

pour une personne

1 trait de grenadine
1 jus de citron
1 jus d'oranges
de l'eau pétillante

Verser les ingrédients dans
l'ordre, dans un verre rempli
de glace pilée.



HAWAÏ

1/3 de jus d'abricots
1/3 de jus d'ananas
1/3 de jus de pamplemousse
Mélanger puis servir.

COCKTAIL NORMAND

pour 10 personnes

1 litre de jus de pommes
1 litre d'eau pétillante
1 louche de sirop de cassis

Mélanger puis servir.



SAINT FIACRE

10 cl de jus de carottes
5 cl de jus de tomates
2 cl de jus de citron
sel de céleri, poivre

Verser de la glace
dans un shaker, ajouter les
ingrédients et agiter
fortement.