



*Marie Fortier*

LA SPÉCIALISTE DES BÉBÉS

[mariefortier.com](http://mariefortier.com)



Recettes de  
boissons sans  
alcool

made with  
*Beacon*

Merci d'avoir téléchargé le Ebook des recettes de boissons sans alcool!



Bonjour à toutes les mamans,

Vous participez prochainement à une rencontre familiale, à un party entre amis ou à une fête? Et vous savez que l'alcool n'est pas indiqué durant toute la grossesse.

J'ai pensé à vous en créant ce livre numérique (Ebook) qui regroupe un ensemble de recettes de drinks santé qui peuvent vous satisfaire autrement.

Vous y trouverez des recettes très populaires partagées par des femmes qui, comme vous, ont été enceintes. Elles vous transmettent leurs trouvailles.

Ayez du plaisir en toute sécurité,

*Marie Fortier*  
LA SPÉCIALISTE DES BÉBÉS

# Recettes de boissons sans alcool

Des recettes de « drinks » non alcoolisés à déguster pour enjoliver vos soirées festives.

## Le Rafraîchissant

Remplir un verre de glaçons et ajouter

1 gobelet de glaçons

½ tasse (125 ml) de jus de canneberge

½ tasse (125 ml) de jus de pamplemousse ou de jus d'orange

Décorer d'une tranche d'orange.

## Le Surprenant

¾ tasse (175 ml) de lait

½ tasse (125 ml) de crème glacée à la vanille

2 pêches fraîches , pelées ou en conserve coupées en gros morceaux

¼ c. à thé (2 ml) d'essence d'amande

1 glaçon

Mélanger les ingrédients dans un mélangeur.

Donne 2 portions.



## Le Tout simple

½ tasse (125 ml) de Ginger Ale

Sirop de grenadine au goût

Verser dans un verre rempli de glaçons, agiter, puis décorer avec une cerise au marasquin.

## Le Lait rêvé

½ tasse de lait (250 ml)

½ tasse de jus d'orange (125 ml)

¼ c. à thé (2 ml) d'essence de vanille

Sucre au goût

## Le Génial

¾ tasse (175 ml) de lait

1 ½ tasse (375 ml) de cantaloup coupé

2 c. à table (30 ml) de sirop de grenadine

1 c. à table (15 ml) de jus de citron

Mélanger les ingrédients dans un mélangeur.

Donne 2 portions.

## Le Soya en vedette

1 tasse (250 ml) de lait de soya nature ou à la vanille

1 banane coupée en rondelles

½ tasse (125 ml) de fraises

4 glaçons

Mélanger les ingrédients dans un mélangeur.

Donne 2 portions.

## Le Colada

Dans un mélangeur, réduire en purée 2 tasses (125 ml) d'ananas frais.

Ajouter 3 tasses (85 ml) de lait de coco et des glaçons.

Réduire de nouveau en purée.

Verser dans un verre et décorer d'un morceau d'ananas.

## Smoothie à tomber par terre



2 poires + 2 pommes

1 tasse (250 ml) de jus d'orange

1 tasse (250 ml) de yogourt

1 c. à thé de miel

Mélanger les ingrédients dans un mélangeur.

Donne 2 portions.

## Milk Shake aux fruits

Dans un mélangeur, réduire en purée à haute vitesse :

1 tasse (250 ml) de lait

2 tasses (125 ml) de fruits congelés

4 tasses (60 ml) de yogourt nature

2 tasses de glaçons

Verser dans un verre et décorer d'un fruit frais.

## Le Caesar



Prendre une lime et glisser la sur le bord du verre.

Ensuite, déposer le bord du verre dans du sel de céleri.

½ c. à thé (3 ml) de sauce Worcestershire

¼ c. à thé (1 ml) de Tabasco

¼ c. à thé (1 ml) de lime)

Allonger de jus de légumes et remuer.

## Le Bora-Bora exotique

100 ml de jus d'ananas

60 ml de jus de fruit de la passion

10 ml de sirop de grenadine

10 ml de jus de citron

Versez les ingrédients dans un shaker avec des glaçons, secouez et dégustez!



## Le Cafe con leche



Faire chauffer 1 tasse de lait.

Ajouter du café infusé ou de la poudre de café soluble, au goût.

Ajouter un peu de sucre ou un édulcorant, au goût (optionnel).

## Le Mojito



Club soda

2 cuillères à thé de sucre de canne

Quelques feuilles de menthe

Quelques glaçons



# Lassi à la mangue



Dans un mélangeur, réduire en purée lisse :

¾ tasse (175 ml) de cubes de mangues congelées

3 tasses (85 ml) de yogourt nature

3 tasses (85 ml) de lait

2 c. à thé de sucre (optionnel)

1 pincée de garam masala moulu

Verser dans un verre et servir immédiatement.

# Meilleures recettes sans alcool des fans

Recueillies sur Facebook.

## **Stéphanie**

Boisson pétillante aux pêches (trio de chez Costco) avec une goutte de grenadine, avec des petits morceaux de pêches et un quartier d'orange, le tout dans une belle coupe.

## **Cindy**

Simplement jus orange, jus ananas, 7up, grenadine et cerise avec de la glace!

## **Mélanie**

Sangria : une bouteille de vin rouge sans alcool, un Ginger Ale, 2 tasses de jus d'orange ou plus au goût.

## **Joanie, Stéphanie, Mélanie, Isabelle, Cathy, Sarah et Sabrina**

Le moût de pommes (saveurs diverses)

## **Joanny**

Je suis pas mal du type "smoothies" alors fruits congelés au goût, jus d'orange, on passe au mélangeur puis on ajoute une peu ce qu'on veut : avocats, chia bio, crème glacée pour des cocktails desserts. Les possibilités sont infinies.

## **Genevieve**

1/3 jus d'orange, 1/3 jus de pamplemousse, 1/3 eau pétillante. Un splash de grenadine, glaçons et une cerise.

## **Vanessa**

Kir royal sans alcool de recettes du Québec : 30 ml de sirop de framboise, 150 ml de vin mousseux sans alcool, 1 framboise & 1 zeste de citron! Ce n'est pas trop sucré.



### **Anne-Marie**

Simplement de l'eau pétillante, du jus d'ananas et des framboises congelées pour la déco.

### **Mélodie**

1/2 tasse de lait, 1/2 tasse de jus d'orange, 1/2 cuillère à thé de vanille un peu de sucre. Mélangeur avec des glaçons.

### **Ève-Marie**

Jus orange et sirop de grenadine avec tranche d'orange et glaçons.

### **Pascale**

C'est simple : moitié Perrier (ou autre marque d'eau pétillante), moitié jus de canneberges et un splash de jus de lime! T'chin t'chin!

### **Kristel**

Moi comme cocktail sans alcool j'aime bien de l'eau gazéifiée avec du jus de canneberge ou les daiquiris en canne surgelés auxquels j'ajoute juste du jus (au lieu de l'alcool) et des glaçons pour faire la glace concassée!

### **Caroline**

1/4 de jus d'orange, 1/4 de jus de canneberge, 1/4 eau pétillante au citron et de la glace.

### **Sophie**

De l'eau pétillante moitié moitié avec le vin rosé sans alcool de la marque Xavier!  
J'en ai bu tout l'été !!

### **Caroline**

Un Shirley temple : moitié Ginger Ale et 7up, ensuite un peu de sirop de grenadine, orange et lime en décoration.

### **Stephanie**

Eau pétillante, jus de canneberge avec un trait de jus de citron et beaucoup de glace.



### **Tanya**

Eau pétillante, menthe, sirop d'amande, jus citron et zeste.

### **Geneviève**

Jus de canneberge, lychees et leur jus, avec un peu de jus d'orange ou eau pétillante :)

### **Jacinthe**

Moût aux canneberges et citron

### **Jessica**

Fraise broyée, sucre, jus de citron et eau pétillante et si on se sent un peu folle folle on, met des fruits congelés comme glaçons.



### **Amélie**

Une bonne limonade maison : 7 up, jus ananas, jus orange, jus pamplemousse, grenadine, shaker avec de la glace. Miam!

### **Florence**

Moi c'est smoothies, papaye, ananas, fraises et jus d'orange.

### **Anne-Claire**

Eau pétillante avec Lim kéfir.

### **Jessica**

Mousseux aux petits fruits sans alcool. Jus de canneberges. Eau pétillante ou 7up (pour celles qui aiment leurs drinks plus sucrés). Beaucoup de glace :)

### **Amélie**

Mojito aux framboises sans alcool. Menthe fraîche, tranche de lime, framboises fraîches et 7up.

### **Sheina**

Il existe de l'excellente bière sans alcool! Il faut demander le type "radler" comme la Krombacher! C'est un fin mélange de bière désalcoolisée et de limonade! Doux, pas trop sucré, mais avec le pétillant de la bière! Miam!

## **Véronique**

Pour moi, le temps des fêtes c'est synonyme de punch! Un bon punch aux fruits 1,5L de jus de pomme, jus d'ananas et jus d'orange. 4L de Ginger ale, un pot de cerises, des citrons et oranges en tranches.

## **Julie**

Si simple! Tonic, concombre, zeste citron.

## **Annette**

Ginger ale maison de ma belle-sœur : eau pétillante, gingembre râpé, jus de lime/citron avec son zeste, petite touche sucrée si vous le souhaitez (sucre, miel, sirop d'érable, etc.) Santé les mamans!

## **Veronique**

Bonjour! Je partage avec vous une recette de la Fondation Katherine Beaulieu! Une recette surprenante, mais délicieuse!! 15 ml jus de citron vert, 30 ml jus d'ananas, 50 ml fraises broyées, bière sans alcool, glaçons.

## **Caroline**

Au Wal-Mart ou épicerie sangria de marque Xavier sans alcool et j'y ajoute fruits tranchés et glaçons!

## **Eliane**

Recette de Ricardo. Café chocolat et mousse à la noisette.

250 ml (1 tasse) de lait

55 g (2 oz) de chocolat au lait, haché grossièrement

60 ml (1/4 tasse) de café expresso

5 ml (1 c. à thé) de liqueur de noisette sans alcool

## **Audrey**

1 bouteille jus de canneberge pétillant , moût de pomme, 1 bouteille sirop maison à l'anis étoilé et cannelle. 1/4 tasse de sucre, 1/4 tasse d'eau bouillir ajouter les épices (entières préférables) et laisser refroidir avant de mélanger.

## Fe Li Cest-tout

Shirley temple sans alcool

¼ tasse de confiture de framboises

¼ tasse de jus de citron

2 tasses de boisson gazeuse froide (de type 7Up ou Sprite)

Glace

Dans un petit bol, mélange la confiture et le jus de citron. Passe le mélange au tamis pour enlever les petites graines. Tu obtiendras un sirop de framboise.

Dans 4 verres, dépose quelques glaçons. Répartis le sirop de framboise, environ 30 ml (2 c. à soupe) par verre.

Verse délicatement la boisson gazeuse dans les verres. Ajoute deux pailles par verre. (Recette Ricardo très bonne. Je le fais aux enfants.)



## Marilyne

Pour celles qui aiment les drinks pas trop sucrés : Le Spritzzzz!!

- 1/3 soda
- 1/3 tonic
- 1/3 jus de pamplemousse
- 3 gouttes de sirop d'érable
- Beaucoup de glace et une pelure d'orange pour faire cute! Joyeuses fêtes!



### **Frédérique**

Ça s'appelle coconut lips : 60 ml de jus d'ananas, 30 ml de crème fraîche, 15 ml de lait de coco, 15 ml de sirop de framboise vous pouvez ajouter de la glace. C'est un cocktail sans alcool délicieux pendant la grossesse, ça goûte le paradis.

### **Rachel**

J'ai essayé mimosa avec jus d'orange et Champagne sans Alcool le Pierre 0 et quelques framboises congelées! C'est délicieux.

### **Marylin**

Jus d'ananas mélangé avec du lait de coco, de la glace, le tout passé au mélangeur avec une cerise , ce sera pratiquement un bon pina colada.

### **Johannie**

7 up et jus de canneberge, une tranche de citron et raisins congelés.

### **Maude**

Limonade aux framboises : 4 tasses d'eau froide, 1 tasse de framboises congelées, 1/4 tasse de sucre ou sirop d'érable, 1/2 tasse de jus de citron frais.

### **Emmanuelle**

J'aime beaucoup un mélange de jus de litchi et jus d'Aloès. En décoration je fais des glaçons avec des fleurs comestibles.

### **Kim**

San Pellegrino orange sanguine, jus d'orange, jus de canneberge, morceau de citron et d'orange pour décorer la coupe!



Marie Fortier

LA SPÉCIALISTE DES BÉBÉS

[mariefortier.com](http://mariefortier.com)



Grossesse, accouchement et arrivée  
de bébé : Marie vous accompagne à  
chaque étape

[mariefortier.com](http://mariefortier.com)

made with  
*Beacon*