

Un mocktail est une  
boisson sans alcool.

Pliez ici

## Gimlet au concombre sans alcool

### Ingrédients (1 portion)

1,5 oz d'eau gazeuse 4 à 5 tranches de concombre  
écrasé 1 oz de jus de citron vert frais 1 oz de sirop  
simple tranche de concombre (en garniture)

### Préparation

Mélanger le concombre, la lime et le sirop simple dans  
un shaker avec de la glace et secouer. Verser dans un  
verre sur de la glace pilée et allonger avec de l'eau  
gazeuse. Garnir d'une rondelle de concombre.

Nous savons tous que pour les femmes enceintes, il  
y a souvent des restrictions. C'est pourquoi ce sigle  
leur permet d'avoir sous les yeux toutes les  
consommations adéquates pour leurs conditions et  
celles de leurs futurs enfants. Ensemble soyons po-  
sitifs et permettons à ces femmes de se sentir sou-  
tenues par toute la société, car la consommation  
d'alcool durant la grossesse c'est l'affaire de tous



**À vos santés**  
À partager  
sans modération



Cette fiche mocktail  
vous est offerte  
gratuitement par



gracieuseté  
de



Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'organisme Safera

#mocktail



**À vos santés**



**SOS TSAF**  
Un projet de soutien de SafEra

**En cas de doute  
consultez un  
spécialiste de la santé**

Discuter avec votre médecin pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indication pour vos santés

# Mockmosa

Un mocktail est une  
boisson sans alcool.

Pliez ici

## Ingrédients (4 portions)

2 tasses de jus d'orange 3 tasses de jus de raisin pétillant (mélanger 1 partie d'eau pétillante et 4 parties de jus de raisin) Tranches d'orange (en garniture)

## Préparation

Emplir une flûte à champagne de jus d'orange aux deux cinquièmes de sa capacité. Allonger avec le mélange de jus de raisin pétillant Garnir de tranches d'orange

Nous savons tous que pour les femmes enceintes, il y a souvent des restrictions. C'est pourquoi ce sigle leur permet d'avoir sous les yeux toutes les consommations adéquates pour leurs conditions et celles de leurs futurs enfants. Ensemble soyons positifs et permettons à ces femmes de se sentir soutenues par toute la société, car la consommation d'alcool durant la grossesse c'est l'affaire de tous



**À vos santés**  
À partager  
sans modération



Cette fiche mocktail  
vous est offerte  
gratuitement par



gracieuseté  
de

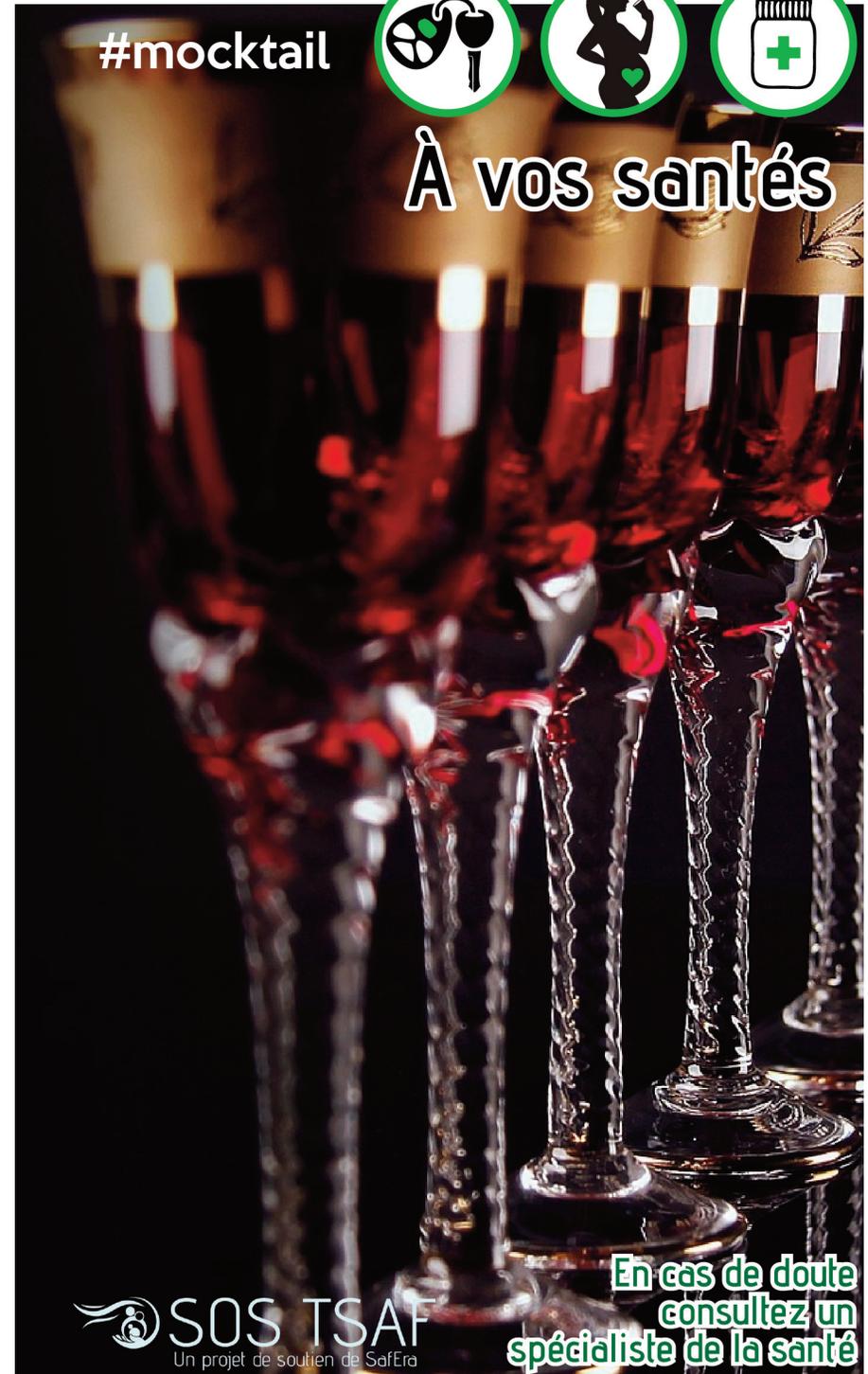


Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'organisme Safera

#mocktail



**À vos santés**



**SOS TSAF**  
Un projet de soutien de SafEra

**En cas de doute  
consultez un  
spécialiste de la santé**

Discuter avec votre médecin pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indication pour vos santés

# Champagne français

Un mocktail est une boisson sans alcool.

Pliez ici

## Ingrédients (2 portions)

Jus d'orange et sucre (jusqu'au bord du verre) Glace 1 cuillère à café de sucre blanc 3 onces de jus de citron Bitters 1 canette de soda tonique

## Préparation

Givrer le verre de jus d'orange et de sucre Remplir le shaker de glace Ajouter le sucre, le citron et les amers et secouer jusqu'à ce qu'ils soient froids Répartir entre 2 verres Allonger avec le soda tonique

Nous savons tous que pour les femmes enceintes, il y a souvent des restrictions. C'est pourquoi ce sigle leur permet d'avoir sous les yeux toutes les consommations adéquates pour leurs conditions et celles de leurs futurs enfants. Ensemble soyons positifs et permettons à ces femmes de se sentir soutenues par toute la société, car la consommation d'alcool durant la grossesse c'est l'affaire de tous



**À vos santés**  
À partager  
sans modération



Cette fiche mocktail vous est offerte gratuitement par



gracieuseté de



#mocktail



**À vos santés**



En cas de doute  
consultez un  
spécialiste de la santé

# Mule de Moscou pomme-gingembre

Un mocktail est une  
boisson sans alcool.

Pliez ici

## Ingrédients (pour 2 portions)

1 tasse de Soda au gingembre 1 tasse de moût de  
pomme Sucre de citron Glace Bâton de cannelle (en  
garniture)

## Préparation

Garnir le verre de jus de citron et tremper dans le  
sucre Remplir 1/3 du verre de glace Ajouter 1/2 tasse  
de Soda au gingembre pétillant Ajouter 1/2 tasse de  
moût de pomme Garnir d'un bâton de cannelle

Nous savons tous que pour les femmes enceintes, il  
y a souvent des restrictions. C'est pourquoi ce sigle  
leur permet d'avoir sous les yeux toutes les  
consommations adéquates pour leurs conditions et  
celles de leurs futurs enfants. Ensemble soyons po-  
sitifs et permettons à ces femmes de se sentir sou-  
tenues par toute la société, car la consommation  
d'alcool durant la grossesse c'est l'affaire de tous



**À vos santés**  
À partager  
sans modération



Cette fiche mocktail  
vous est offerte  
gratuitement par



gracieuseté  
de



Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'organisme Safero

#mocktail



**À vos santés**



En cas de doute  
consultez un  
spécialiste de la santé

Discuter avec votre médecin pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indication pour vos santés

# Belle poire

Un mocktail est une  
boisson sans alcool.

Pliez ici

## Ingrédients (2 portions)

4 oz de jus de poire 2 oz de jus de citron frais 1,5 oz de sirop simple infusé au romarin Eau gazeuse

## Préparation

Combiner tous les ingrédients dans un shaker avec de la glace et agiter pour refroidir. Servir sur glace. Allonger avec de l'eau gazeuse. Garnir d'une tranche de poire (facultatif).

Nous savons tous que pour les femmes enceintes, il y a souvent des restrictions. C'est pourquoi ce sigle leur permet d'avoir sous les yeux toutes les consommations adéquates pour leurs conditions et celles de leurs futurs enfants. Ensemble soyons positifs et permettons à ces femmes de se sentir soutenues par toute la société, car la consommation d'alcool durant la grossesse c'est l'affaire de tous



**À vos santés**  
À partager  
sans modération



Cette fiche mocktail  
vous est offerte  
gratuitement par



gracieuseté  
de



Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'organisme Safero

#mocktail



**À vos santés**



**SOS TSAF**  
Un projet de soutien de Safero

**En cas de doute  
consultez un  
spécialiste de la santé**

Discuter avec votre médecin pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indication pour vos santés

# Nog épicé

Un mocktail est une  
boisson sans alcool.

Pliez ici

## Ingrédients (6 portions)

8 dattes fraîches 4 tasses de lait végétal (lait d'amande) 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille 1/4 cuillère à café de cannelle moulue 1/4 cuillère à café de clous de girofle moulus 1/4 cuillère à café de muscade moulue Pincée de Sel

## Préparation

Faire tremper les dattes et le lait au réfrigérateur pendant la nuit. Après trempage, placer tous les ingrédients dans un mélangeur et agiter jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajouter des épices au goût et conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Garnir d'une pincée de noix de muscade moulue.

Nous savons tous que pour les femmes enceintes, il y a souvent des restrictions. C'est pourquoi ce sigle leur permet d'avoir sous les yeux toutes les consommations adéquates pour leurs conditions et celles de leurs futurs enfants. Ensemble soyons positifs et permettons à ces femmes de se sentir soutenues par toute la société, car la consommation d'alcool durant la grossesse c'est l'affaire de tous



**À vos santés**  
À partager  
sans modération



Cette fiche mocktail  
vous est offerte  
gratuitement par



gracieuseté  
de



#mocktail

À vos santés

En cas de doute  
consultez un  
spécialiste de la santé

SOS TSAF  
Un projet de soutien de SaferA

# Tarte pomme-caramel

Un mocktail est une  
boisson sans alcool.

Pliez ici

## Ingrédients (6 portions)

6 tasses de moût de pomme  
1/2 tasse de sirop de caramel  
3 tasses d'eau pétillante  
2 c. à thé de cannelle  
2 pommes  
6 brins de romarin  
Cassonade en garniture

## Préparation

Mélanger le moût de pomme et le sirop de caramel dans un pichet et ajouter la cannelle. Couper les pommes en fines tranches et les ajouter au pichet. Ajouter ensuite le romarin et laisser reposer 20 minutes. Au bout de 20 minutes, verser de l'eau pétillante dans le pichet et mélanger doucement. Givrer les verres avec de la cassonade et répartir le mocktail dans chacun des verres.

Nous savons tous que pour les femmes enceintes, il y a souvent des restrictions. C'est pourquoi ce sigle leur permet d'avoir sous les yeux toutes les consommations adéquates pour leurs conditions et celles de leurs futurs enfants. Ensemble soyons positifs et permettons à ces femmes de se sentir soutenues par toute la société, car la consommation d'alcool durant la grossesse c'est l'affaire de tous



À vos santés

À partager  
sans modération



Cette fiche mocktail  
vous est offerte  
gratuitement par



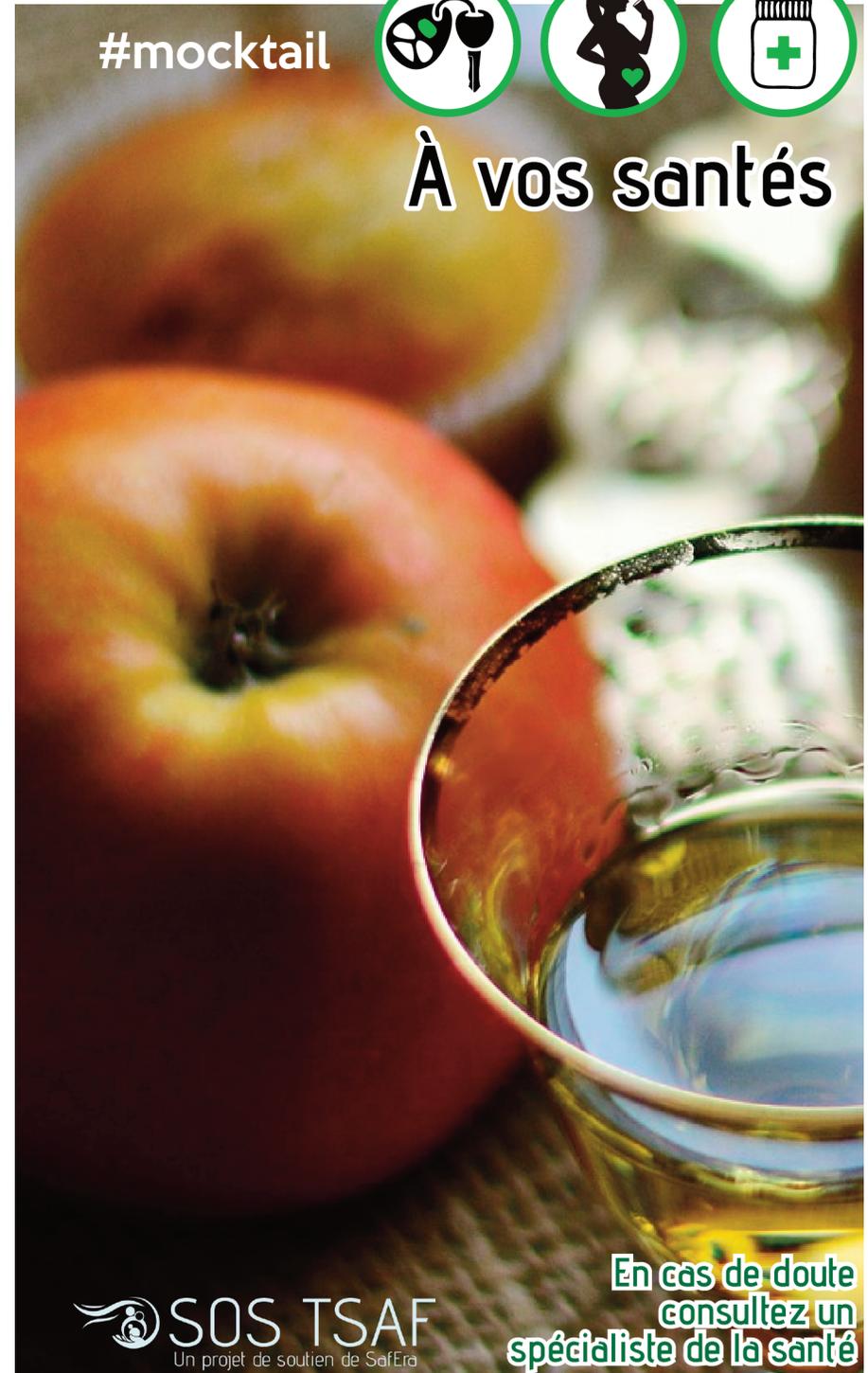
gracieuseté  
de



#mocktail



À vos santés



SOS TSAF  
Un projet de soutien de SafEra

En cas de doute  
consultez un  
spécialiste de la santé

# Bière au beurre

Un mocktail est une  
boisson sans alcool.

Pliez ici

## Ingrédients (2 à 4 portions)

1 tasse de cassonade 4 cuillères à café de beurre 1/2 cuillère à café de sel 1 cuillère à café de vinaigre de moût de pomme 3/4 tasse de crème épaisse, divisée Quatre bouteilles de 12 oz de Soda mousse

## Préparation

Dans une petite casserole à feu moyen, mélanger la cassonade à 2 c. à thé d'eau. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que le mélange atteigne 115 °C, en remuant de temps à autre. Éteindre le feu et ajouter le beurre, le sel, le vinaigre et 1/4 tasse de crème épaisse. Remuer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Laisser refroidir le mélange à la température ambiante. Dans un bol moyen, battre 1/2 tasse de crème et 2 c. à thé de sirop de cassonade. Dans chaque verre, mélanger 1/4 tasse de sirop de cassonade avec 1/4 tasse de soda mousse. Allonger avec du soda mousse. Garnir de crème fouettée.

Nous savons tous que pour les femmes enceintes, il y a souvent des restrictions. C'est pourquoi ce sigle leur permet d'avoir sous les yeux toutes les consommations adéquates pour leurs conditions et celles de leurs futurs enfants. Ensemble soyons positifs et permettons à ces femmes de se sentir soutenues par toute la société, car la consommation d'alcool durant la grossesse c'est l'affaire de tous



**À vos santés**  
À partager  
sans modération



Cette fiche mocktail  
vous est offerte  
gratuitement par



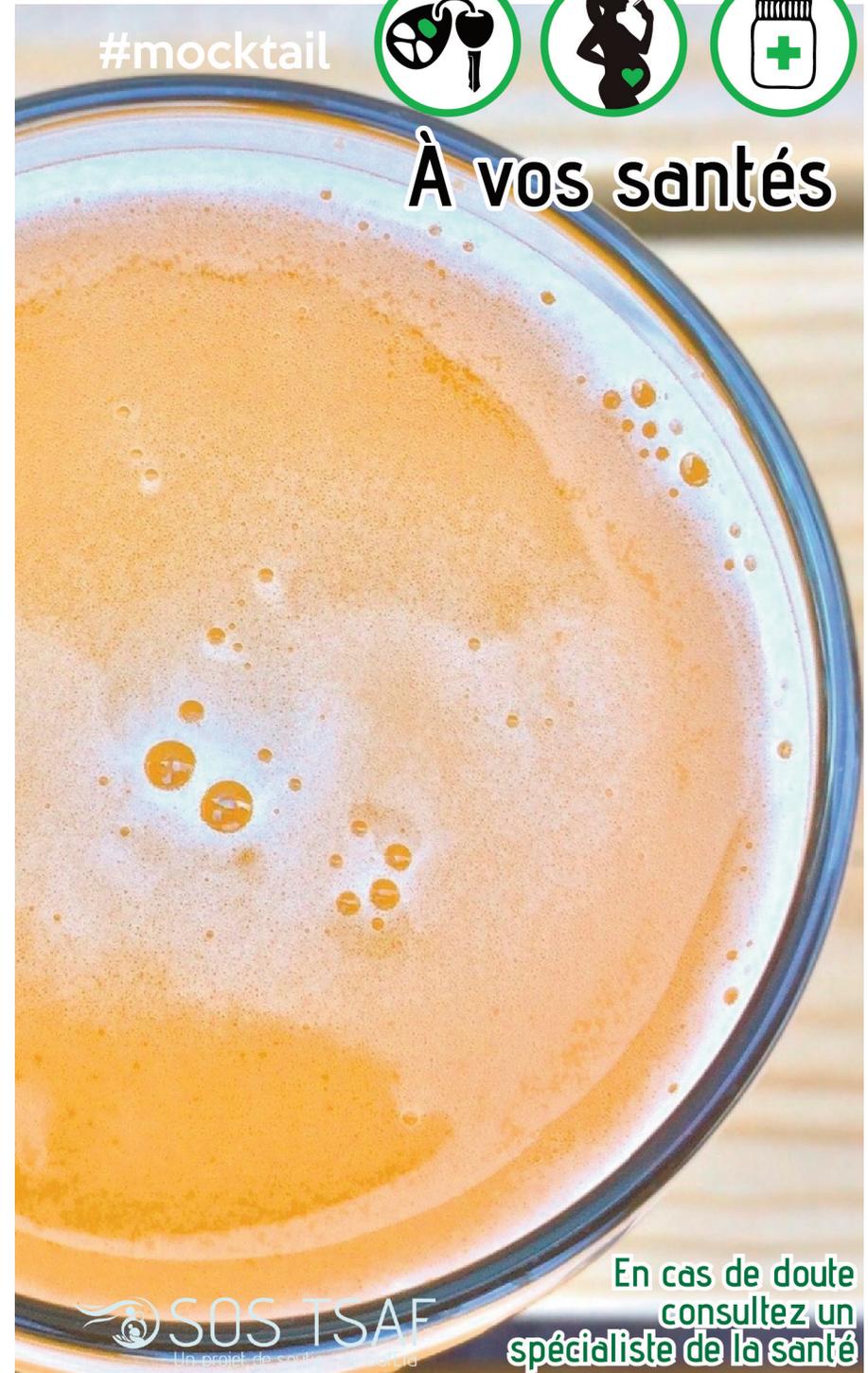
gracieuseté  
de



#mocktail



**À vos santés**



SOS TSAF  
Un projet de soutien communautaire

En cas de doute  
consultez un  
spécialiste de la santé

# Fizz pamplemousse et romarin

Un mocktail est une boisson sans alcool.

Pliez ici

## Ingrédients (2 à 4 portions)

1/4 tasse de feuilles de romarin frais hachées (ou 1 c. à thé de romarin séché) 1/2 tasse d'eau bouillante 1 c. à soupe de miel 1 tasse de jus de pamplemousse frais 8 oz d'eau pétillante réfrigérée

## Préparation

Verser de l'eau bouillante sur les feuilles de romarin dans un récipient résistant à la chaleur. Couvrir et laisser infuser 15 à 20 minutes. Filtrer les feuilles et incorporer le miel jusqu'à dissolution. Refroidir au réfrigérateur. Combiner le mélange romarin-miel et le jus de pamplemousse. Verser dans des verres avec de la glace et allonger avec de l'eau pétillante.

Nous savons tous que pour les femmes enceintes, il y a souvent des restrictions. C'est pourquoi ce sigle leur permet d'avoir sous les yeux toutes les consommations adéquates pour leurs conditions et celles de leurs futurs enfants. Ensemble soyons positifs et permettons à ces femmes de se sentir soutenues par toute la société, car la consommation d'alcool durant la grossesse c'est l'affaire de tous



**À vos santés**  
À partager  
sans modération



Cette fiche mocktail vous est offerte gratuitement par



gracieuseté de



#mocktail

# À vos santés

**En cas de doute consultez un spécialiste de la santé**

SOS TSAF  
Un projet de soutien de SafEro

# Lever de Soleil

Un mocktail est une  
boisson sans alcool.

Pliez ici

## Ingrédients (2 à 4 portions)

6 oz de jus d'orange 4 oz de jus de pêche 2 oz de Sprite  
ou d'eau pétillante 2 oz de grenadine  
Cerises glacées et tranche d'orange en garniture

## Préparation

Emplir le verre de glace Ajouter le jus d'orange, le jus  
de pêche et le Sprite ou l'eau pétillante, dans cet  
ordre. Ajouter la grenadine Garnir de cerises et d'une  
tranche d'orange.

Nous savons tous que pour les femmes enceintes, il  
y a souvent des restrictions. C'est pourquoi ce sigle  
leur permet d'avoir sous les yeux toutes les  
consommations adéquates pour leurs conditions et  
celles de leurs futurs enfants. Ensemble soyons po-  
sitifs et permettons à ces femmes de se sentir sou-  
tenues par toute la société, car la consommation  
d'alcool durant la grossesse c'est l'affaire de tous



**À vos santés**  
À partager  
sans modération



Cette fiche mocktail  
vous est offerte  
gratuitement par



gracieuseté  
de



#mocktail



**À vos santés**



**SOS TSAF**  
Un projet de soutien de SaferA

**En cas de doute  
consultez un  
spécialiste de la santé**