DOUX SANS SUCRE

DES BOISSONS À DÉCOUVRIR



diabète vaud

DOUCE FRAÎCHEUR FRAISE-BASILIC

POUR 500 ML



COMMENT FAIRE?

- 1. LAVER LES FRAISES À L'EAU FROIDE, PUIS LES PARER ET RÉSERVER.
- 2. LAVER LES FEUILLES DE BASILIC ET RÉSERVER.
- 3. PRESSER LE JUS.
- 4. À L'AIDE D'UN PILON, ÉCRASER LES FRAISES AINSI QUE LES FEUILLES DE BASILIC.
- 5. VERSER LE MÉLANGE DANS UN RÉCIPIENT À BOISSON, AJOUTER LE JUS DE CITRON ET MÉLANGER.
- 6. FINALEMENT, AJOUTER L'EAU GAZEUSE ET SERVIR.

INGRÉDIENTS



8 - 10 FRAISES OU FRAMBOISES



JUS DE 1 CITRON



8 - 10 FEUILLES DE BASILIC



500 ML D'EAU GAZEUSE

THÉ GLACÉ ABRICOTS ET POMMES POUR 2 L



COMMENT FAIRE?

- 1. CHAUFFER DE L'EAU. AJOUTER LES SACHETS DE THÉ. DÉCOUPER LES FRUITS SÉCHÉS ET LES AJOUTER DANS L'EAU. MÉLANGER BIEN, COUVRIR ET LAISSER INFUSER PENDANT ENVIRON 10 MINUTES.
- 2. RETIRER LES SACHETS DE THÉ, PUIS LAISSER REFROIDIR. PRESSER LE JUS DE CITRON ET DÉCOUPER LE RESTE EN FINES TRANCHES.
- 3. AJOUTER LA MENTHE, LE JUS DE CITRON ET LES TRANCHES DE CITRON DANS L'INFUSION.
- 4. PLACER L'INFUSION AUX FRUITS SÉCHÉS AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT ENVIRON 2 HEURES. SERVIR AVEC DES GLAÇONS.

INGRÉDIENTS



2 LITRES D'EAU BOUILLANTE



1 SACHET D'INFUSION À LA VERVEINE



2 SACHETS D'INFUSION À LA MENTHE



70 G D'ABRICOTS SÉCHÉS



70 G DE POMMES SÉCHÉES



JUS DE 1 CITRON



FRAÎCHEUR DES ALPES

POUR 2 L



INGRÉDIENTS



2 LITRES D'EAU BOUILLANTE



JUS DE 1 CITRON

COMMENT FAIRE?

- 1. PRESSER LE JUS DE CITRON, LAVER LES TIGES DE MENTHE ET RÉSERVER.
- 2. BOUILLIR L'EAU, PUIS DANS UN RÉCIPIENT, VERSER L'EAU AINSI QUE LES SACHETS D'INFUSION ET LAISSER INFUSER PENDANT 15-20 MIN. RETIRER LES SACHETS.
- 3. AJOUTER LE JUS DE CITRON AINSI QUE LES TIGES DE MENTHE.
- 4. METTRE AU FRAIS PENDANT 2H PUIS SERVIR.



2 TIGES DE MENTHE (P.EX : POIVRÉE)



5 SACHETS D'INFUSION AUX HERBES DES ALPES

BOISSON VÉGÉTALE INGRÉDIENTS **AUX AMANDES**

POUR 4 DL







3 DL D'EAU FROIDE (ENV. 300 G)



COMMENT FAIRE?

- 1. PLACER LES AMANDES DANS UN GRAND BOL ET VERSER 3 DL D'EAU FROIDE DESSUS, COUVRIR ET LAISSER TREMPER PENDANT ENVIRON 12 HEURES, OU TOUTE UNE NUIT, AU RÉFRIGÉRATEUR.
- 2. LE LENDEMAIN, ÉGOUTTER LES AMANDES DANS UNE PASSOIRE ET LES RINCER SOUS L'EAU FROIDE.
- 3. DANS UN MIXEUR, MIXER LES AMANDES TREMPÉES AVEC 3 DL D'EAU FROIDE ET LA PINCÉE DE SEL JUSQU'À OBTENIR UNE CONSISTANCE LISSE.
- 4. FILTRER LE MÉLANGE À L'AIDE D'UNE PASSOIRE RECOUVERTE D'UNE ÉTAMINE, EN PRESSANT BIEN POUR EXTRAIRE TOUT LE LIQUIDE.
- 5. VERSER LE LIQUIDE OBTENU DANS UNE BOUTEILLE PROPRE (D'ENVIRON 5 DL) QUE VOUS AUREZ RINCÉE À L'EAU BOUILLANTE. FERMER LA BOUTEILLE ET LA CONSERVER AU RÉFRIGÉRATEUR.

NUIT VANILLÉE POUR 1 VERRE



INGRÉDIENTS





1/2 GOUSSE DE VANILLE



1 BÂTON DE CANELLE

COMMENT FAIRE?

- 1. FAIRE CHAUFFER DOUCEMENT LE LAIT AVEC LA GOUSSE DE VANILLE FENDUE, LE BÂTON DE CANNELLE ET LES DATTES (ENTIÈRES, SANS NOYAU) PENDANT 5 MIN. NE PAS PORTER À ÉBULLITION.
- 2. LAISSER REFROIDIR À TEMPÉRATURE AMBIANTE, PUIS RETIRER LES DATTES ET LA GOUSSE DE VANILLE.

250 ML DE BOISSON VÉGÉTALE AUX AMANDES

MONTAGE DU COCKTAIL:

- 1. VERSER LE LAIT INFUSÉ DANS UN VERRE AVEC DES GLAÇONS.
- 2. AJOUTER UNE PINCÉE DE CANNELLE EN POUDRE ET QUELQUES GOUTTES D'EAU DE FLEUR D'ORANGER.
- 3. MÉLANGER AVEC LE BÂTON DE CANNELLE POUR UN EFFET ÉLÉGANT.

JARDIN PÉTILLANT INGRÉDIENTS **POUR 1 VERRE**





200 ML D'EAU GAZEUSE



2 RONDELLES DE CITRON



1 BRANCHE DE ROMARIN FRAIS

COMMENT FAIRE?

- 1. LAVER LE CITRON, LE ROMARIN ET LE GINGEMBRE.
- 2. COUPER 2 RONDELLES FINES DE CITRON.
- 3. TRANCHER UNE LAMELLE DE GINGEMBRE.
- 4. FROTTER DOUCEMENT LA BRANCHE DE ROMARIN ENTRE LES DOIGTS POUR LIBÉRER LES HUILES **ESSENTIELLES.**
- 5. AJOUTER LES GLAÇONS DANS LE VERRE (REMPLIR À MOITIÉ OU AUX 2/3).
- DÉPOSER LES RONDELLES DE CITRON, LE GINGEMBRE ET LE ROMARIN.
- 7. SUGGESTION: AJOUTER QUELQUES BAIES ROSES.
- 8. REMPLIR LENTEMENT LE VERRE AVEC L'EAU PÉTILLANTE, EN VERSANT SUR LE CÔTÉ POUR PRÉSERVER LES BULLES.
- 9. UTILISER UNE CUILLÈRE À COCKTAIL OU UNE CUILLÈRE LONGUE POUR MÉLANGER SANS CASSER LES BULLES.



1 FINE TRANCHE DE **GINGEMBRE**



QUELQUES BAIES







CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE PAR : TATIANA ELISA MARTINS DIÉTÉTICIENNE STAGIAIRE CHEZ DIABÈTEVAUD MAI 2025

