

CHANGEZ DE CAP AVEC UN COCKTAIL SANS ALCOOL

DRINK SENSE

Le guide DrinkSense pour préparer
le cocktail parfait sans alcool



MANITOBA
LIQUOR & LOTTERIES

Mars 2025

Plus de choix avec **DRINK SENSE**

DrinkSense vous donne les renseignements dont vous avez besoin pour faire des choix éclairés en matière d'alcool. Que vous souhaitiez réduire votre consommation d'alcool, changer de cap avec un cocktail sans alcool ou créer un environnement inclusif lorsque vous recevez parents et amis, nous vous proposons des recettes et des ressources pour vous aider — le tout sans aucune question.

Les cocktails sans alcool sont des boissons bien concoctées qui, même si elles ne contiennent aucun alcool, ont quand même beaucoup de saveur. Préparés avec divers ingrédients, il y en a pour tous les goûts et pour toutes les occasions. Ce guide présente quelques-uns de nos cocktails sans alcool préférés, qui sont à la fois délicieux et faciles à préparer.

Toutefois, DrinkSense c'est bien plus que des cocktails sans alcool. Consultez [DrinkSense.ca](https://www.drinksense.ca) ou [@DrinkSenseMB](https://www.instagram.com/DrinkSenseMB) pour découvrir une foule d'information, de saveurs et de principes de base pour tous les Manitobains.

Lisez la suite et trouvez votre nouvelle boisson préférée.



Pistachio aigre

La pistache fait fureur depuis quelques années, que ce soit dans les desserts, les cafés au lait, les parfums et même la décoration intérieure. Elle confère un arôme riche de noisette et une belle teinte verte à quoi que ce soit, et nous avons donc décidé de l'intégrer à un cocktail sans alcool.

INGRÉDIENTS

- 3 oz de thé à la menthe (fort!)
- ½ oz de jus de citron
- 1 c. à soupe de pâte de pistache
- 1 blanc d'œuf
- Pistaches entières en guise de garniture
- Cerise au marasquin en guise de garniture

PRÉPARATION

Ajouter tous les ingrédients dans un shaker avec de la glace et agiter jusqu'au refroidissement du mélange.

Filter dans un verre à whisky avec de la glace et décorer de pistaches finement râpées.

Garnir d'une cerise.



Michelada sans alcool

Il peut sembler étrange de mettre de la bière dans un cocktail sans alcool, mais la bière est un excellent ingrédient (souvent négligé) qui permet de compenser une teneur élevée en sel ou en sucre et d'ajouter une autre couche de saveur. Dans cette recette, une bière blonde houblonnée compense le goût salé du jus de palourdes et de tomates et du jus de cornichon.

INGRÉDIENTS

- Sel de chile, sur le pourtour du verre
- 3 oz de bière blonde ou lager non alcoolisée
- 3 oz de jus de palourdes et de tomates
- ½ oz de jus de cornichon
- ½ oz de jus de limette, et plus pour le pourtour du verre
- Un quartier de limette en guise de garniture

PRÉPARATION

Mettre du jus de limette et du sel de chile sur le pourtour d'un grand verre à whisky ou à bière.

Ajouter tous les ingrédients dans le verre et remuer pour mélanger.

Garnir d'un quartier de limette.

Pour varier

Vous aimez les boissons avec un peu de piquant? Ajoutez-y quelques gouttes de votre sauce piquante préférée avant de mélanger.

Choisissez votre cerise

UN GUIDE AU SUJET DE LA GARNITURE LA PLUS COMPLEXE AU MONDE

Cerise au marasquin

Les cerises au marasquin standard sont conservées dans une saumure sucrée et teintées en rouge vif. Bien qu'il existe des options plus sophistiquées sur le marché, c'est la norme pour une raison. Le sirop de marasquin ajoute un goût sucré à un cocktail sans alcool, et les cerises confites apportent un croquant et une explosion de jus.

Cerise Luxardo

Le Luxardo est le grand frère chic du marasquin et vient d'Italie. Confites immédiatement après la récolte, les cerises Luxardo ont une couleur riche et foncée naturelle et une texture douce et particulièrement agréable. Leur sirop est nettement plus foncé et plus épais, avec un goût de sucre brûlé.

Cerise amarena

Les cerises amarena sont petites mais corsées et ont un goût aigre-doux et légèrement acide. Ces cerises ajoutent de la complexité à la saveur et une texture douce et sont une garniture parfaite pour les boissons plus sucrées.

Cerise au bourbon

Les cerises au bourbon sont obtenues en faisant macérer des cerises dans, vous l'avez deviné, du bourbon, puis en les confisant dans du sirop. Ces bouchées capricieuses ont une couleur foncée, ce qui en fait une magnifique garniture et apporte une saveur boisée et fumée à n'importe quel cocktail sans alcool. Ces cerises contiennent généralement de l'alcool, mais pour une option sans alcool, vous pouvez les préparer vous-mêmes à la maison en utilisant du bourbon non alcoolisé.

Pour varier

Les cerises sont une garniture complémentaire pour certains cocktails fruités sans alcool, comme les Mai Tai et tous les cocktails à base de whisky sans alcool.



Thé aux bleuets

Le thé aux bleuets est une variante du grog et contrairement à la croyance populaire, il ne contient pas de bleuets! Bien que l'origine de ce cocktail sans alcool ne soit pas claire, la combinaison de saveurs crée un arôme fruité, amplifié par les propriétés de concentration des vapeurs d'une flûte à liqueur.

INGRÉDIENTS

- ¾ oz de liqueur à l'orange non alcoolisée
- ¾ oz de sirop d'amande
- ¾ de tasse de thé Orange Pekoe
- Rondelle d'orange en guise de garniture

PRÉPARATION

Mélanger la liqueur à l'orange et le sirop d'amande dans une flûte à liqueur et remuer la flûte pour mélanger.

Laisser infuser le thé Orange Pekoe de 3 à 5 minutes, puis verser dans la flûte à liqueur.

Garnir d'une rondelle d'orange.

Remuer la flûte à liqueur une dernière fois pour libérer les arômes.



Punch au lait et aux céréales

Nos céréales d'enfance préférées ont une saveur distincte qui est imprégnée dans nos esprits — nous rappelant les dessins animés du samedi et les vacances d'été. C'est une véritable magie pour un mixologue moderne.

Ce punch non alcoolisé est comme une machine à remonter dans le temps qui vous permet de retrouver tous vos souvenirs d'enfance sans les effets secondaires.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de céréales
- 2 tasses de lait au choix
- 1 oz de rhum brun non alcoolisé

PRÉPARATION

Combiner les céréales et le lait et laisser infuser pendant une heure. Filtrer le lait à travers un coton à fromage.

Combiner 2 oz du lait de céréales et 1 oz de rhum brun non alcoolisé dans un verre à mélange avec de la glace.

Mélanger et filtrer dans un verre à whisky refroidi (ou un bol à céréales, pour plus de nostalgie).

Pour varier

Préparez ce punch avec différentes céréales pour petit-déjeuner, comme des céréales fruitées, des céréales à la cannelle ou des flocons givrés.



A photograph of a social gathering around a table. In the foreground, there's a plate of food with radishes and quinoa, a glass of water with ice, and a bowl of olives. In the background, people are holding wine glasses, and there are lit candles. The scene is dimly lit, creating a warm, intimate atmosphere.

Mythes et réalités en matière de mixologie

Il existe de nombreuses idées fausses sur la consommation d'alcool et, pour être honnête, beaucoup d'entre elles sont crédibles à première vue! Nous avons rassemblé certains des mythes les plus courants que nous avons entendus et la vérité qui se cache derrière eux, afin de dissiper les doutes.

MYTHE

L'alcool réchauffe.

RÉALITÉ

L'alcool vous réchauffe temporairement en dilatant les vaisseaux sanguins, ce qui augmente le flux sanguin vers la peau. Ainsi, même si vous pouvez vous sentir bien (ou trop) au chaud à court terme, c'est de courte durée. En fait, le sang perd de sa chaleur plus rapidement lorsqu'il est plus proche de la peau, ce qui fait baisser votre température corporelle et vous rend plus sensible au froid.

MYTHE

Boire du vin rouge avec modération est bon pour la santé.

RÉALITÉ

Les antioxydants du vin rouge, comme le resvératrol, peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé cardiaque, mais les effets néfastes peuvent l'emporter sur les bienfaits. Une consommation excessive présente de graves risques, notamment des lésions cardiaques et une dépendance. Respectez les recommandations du Canada, qui préconisent de ne pas boire plus de deux verres par semaine, et savourez votre vin de manière responsable.

MYTHE

Il n'est pas bon de boire de la bière avant de l'alcool.

RÉALITÉ

Il existe peu de preuves scientifiques suggérant que l'ordre dans lequel vous consommez de l'alcool a un impact sur votre taux d'alcoolémie. Tout dépend de la quantité que vous buvez et de la vitesse à laquelle vous le buvez.

MYTHE

Manger vous dégrise.

RÉALITÉ

Bien qu'il n'y ait rien de plus tentant que de commander du prêt-à-manger après une fête, manger une fois que vous êtes intoxiqué n'aidera pas à neutraliser l'alcool dans votre système. Cependant, manger avant de boire ralentira l'absorption d'alcool et aidera votre corps à le gérer plus facilement.



Vermouth non alcoolisé à la canneberge blanche et tonique

Les vermouths sont souvent relégués au second plan dans les martinis, les manhattans et les negronis. Mais nous pensons qu'ils méritent un peu plus d'attention. Ce cocktail aromatique sans alcool (servi glacé) a une saveur florale et un profil aromatique raffiné.

INGRÉDIENTS

- 1 oz de vermouth blanc sans alcool
- 1 oz de jus de canneberge blanche
- ½ oz de sirop simple
- 3 oz d'eau tonique
- Canneberges surgelées en guise de garniture

PRÉPARATION

Dans un shaker avec de la glace, ajouter tous les ingrédients sauf l'eau tonique et secouer jusqu'au refroidissement du mélange.

Filtrer dans un verre bas avec de la glace, puis remplir de l'eau tonique.

Garnir de canneberges surgelées.

Pour varier

Si vous n'avez pas de shaker à la maison, essayez de mélanger dans un bocal Mason ou tout autre récipient muni d'un couvercle. Bien qu'il ne s'agisse pas de shakers typiques, le mouvement est essentiel pour bien refroidir, aérer et diluer!

Tinto de Verano

Tinto de Verano est une boisson rafraîchissante espagnole dont la traduction est « vin rouge d'été ». À première vue, elle peut ressembler à une sangria classique, mais cette version a davantage le goût et l'aspect d'un punch aux fruits. Elle est également rapide et facile à préparer, ce qui la rend idéale pour les soirées improvisées.

Pour varier

Cette recette est réalisée avec un vin jeune et fruité, mais vous pouvez la modifier en choisissant le type de vin que vous préférez et l'adapter à la saison.

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de vin non alcoolisé, refroidi
- 3 tasses de boisson gazeuse à l'orange, refroidi
- Tranches d'orange en guise de garniture

PRÉPARATION

Verser le vin non alcoolisé et la boisson gazeuse dans un pichet et remuer pour mélanger. Garder au frais en attendant de servir.

Préparer les verres à vin en y ajoutant des glaçons et quelques rondelles d'orange.

Verser le mélange refroidi dans les verres à vin.



Pour une réception parfaite

DrinkSense a pour but de proposer des solutions pour tous les goûts alors, que vous buviez de l'alcool, que vous songiez à la sobriété ou que vous ne buviez pas d'alcool du tout, nous avons compilé quelques conseils pour vous permettre d'être un hôte ou une hôtesse par excellence pour tous vos invités lors de vos rassemblements.



1. PROPOSEZ DES BOISSONS NON ALCOOLISÉES

Cela ne devrait pas vous surprendre, mais nous vous recommandons de proposer à vos invités un nombre égal de boissons non alcoolisées. Il peut s'agir tout simplement d'une boisson gazeuse avec de l'eau, mais vous pouvez aller plus loin en achetant de la bière ou du vin sans alcool ou encore en préparant un cocktail sans alcool.

2. SERVEZ DES AMUSE-GUEULE

Veillez à ce que vos invités puissent siroter lentement et grignoter souvent en servant un assortiment d'amuse-gueule. N'oubliez pas d'inclure également des options végétaliennes et sans gluten!

3. NE POSEZ PAS DE QUESTIONS

Si l'un de vos invités a opté pour une boisson non alcoolisée, ou n'a bu qu'une ou deux bières, ne lui mettez pas de pression. Vos invités n'ont pas à avoir de « raison » d'avoir choisi une boisson sans alcool, et leur poser un tas de questions peut créer un malaise.

4. ACTIVITÉS SANS ALCOOL

Quoique nous aimions tous un bon jeu d'alcool (beer pong sans alcool, ça vous dit?), assurez-vous qu'il y a une variété d'activités qui ne tournent pas uniquement autour de la consommation d'alcool, comme des jeux de société ou une piste de danse avec de la bonne musique. Les jeux d'alcool peuvent entraîner une consommation excessive d'alcool et faire pression involontairement sur vos amis pour qu'ils fassent quelque chose de déplacé (ce que personne ne souhaite!).

5. SERVEZ L'ALCOOL À PART

Si vous prévoyez de servir des cocktails déjà préparés (comme un punch), pensez à servir l'alcool à part avec un doseur. Ainsi, vos invités peuvent clairement voir et contrôler la quantité d'alcool qu'ils consomment (si même ils en consomment).

6. PRÉVOYEZ UN PLAN DE RETOUR À LA MAISON

Si vous servez de l'alcool lors de vos soirées, assurez-vous que tous vos invités ont un moyen de rentrer chez eux à la fin de la soirée. Si vous habitez dans une ville qui offre des services de transport avec chauffeur, assurez-vous d'avoir un compte prêt à l'emploi pour appeler un chauffeur pour vos amis. Si vous habitez à l'extérieur d'une grande ville, désignez des conducteurs à l'avance ou organisez d'autres moyens de transport comme une navette privée.

En bout de ligne, quiconque organise une soirée souhaite que ses invités passent du bon temps! Rendre un événement inclusif et accessible n'enlèvera rien au plaisir de vos amis, mais permettra à tout le monde de passer un bon moment.

Le vin (faut-il en dire plus?)

Parmi les produits désalcoolisés sur le marché, le vin ne date pas d'hier. Et si un simple verre de vin est parfois imbattable, on peut aussi le mélanger à un cocktail sans alcool pour obtenir une boisson unique et savoureuse.

Sangria sans alcool aux canneberges, aux pommes et aux épices

INGRÉDIENTS

- 1 oz de jus de canneberge
- 1 oz de cidre de pomme
- ½ oz de sirop de cannelle
- 1 oz de rosé non alcoolisé
- 2 oz de soda au gingembre
- Canneberges fraîches en guise de garniture

PRÉPARATION

Combiner tous les ingrédients sauf le soda au gingembre dans un verre à mélange. Remuer pour mélanger et refroidir pendant plusieurs heures.

Au moment de servir, verser le mélange de sangria dans un verre à vin refroidi avec de la glace, remplir de soda au gingembre et garnir de canneberges fraîches.



Boisson rafraîchissante à l'hibiscus et au pamplemousse

INGRÉDIENTS

- 1 ½ oz de thé à l'hibiscus, refroidi
- 1 ½ oz de jus de pamplemousse
- 1 oz de sirop simple
- 2 oz de chardonnay sans alcool
- 2 oz d'eau gazeuse
- Pamplemousse frais en guise de garniture

PRÉPARATION

Combiner tous les ingrédients sauf l'eau gazeuse dans un verre à mélange avec de la glace et remuer.

Filtrer dans un grand verre avec de la glace fraîche et remplir d'eau gazeuse.

Garnir d'une tranche de pamplemousse.



Chamoyada à la mangue

Le Chamoyada est la boisson estivale par excellence. Ses saveurs uniques proviennent du chamoy, un condiment mexicain à base de fruits secs sucrés, de piment de árbol, de Tajin salé et de fleurs d'hibiscus acidulées. Ce mélange audacieux de saveurs, combiné à une barbotine sucrée, se marie parfaitement à la chaleur torride de l'été.

INGRÉDIENTS

- Jus de limette et Tajin, pour le pourtour du verre
- 1 mangue fraîche (ou 1 ½ tasse de mangue surgelée), coupée en morceaux
- ½ tasse de glaçons
- ¼ tasse de chamoy

PRÉPARATION

Border le pourtour d'un verre à cocktail de jus de limette et de Tajin et mettre de côté.

Mixer la glace et la moitié de la mangue jusqu'à l'obtention d'une barbotine de texture lisse.

Verser les ingrédients dans le verre par couches, en alternant entre la barbotine, le reste des morceaux de mangue et le chamoy, jusqu'à ce que le verre soit plein.

Garnir de quelques morceaux de mangue.



Joignez-vous à la fête

OÙ NOUS TROUVER

Le plaisir ne s'arrête pas là. DrinkSense organise des événements tout au long de l'année, notamment des stands éphémères et la Semaine des cocktails sans alcool. Nous sommes également présents à certains événements (comme le Winnipeg Wine Festival), où nous servons de délicieux échantillons de cocktails sans alcool, dont la liste figure dans ce guide.

N'oubliez pas de nous suivre sur les réseaux sociaux [@DrinkSenseMB](#) pour connaître nos prochaines destinations.



