

# Mocktail Mule

**HEALTH PROMOTION**  
19 Wing - 19e Escadre Comox  
**PROMOTION DE LA SANTÉ**

## Ingredients

- 1 1/2 cup ginger beer, non-alcoholic
- 3 tbsp fresh lime juice
- 3 tbsp club soda

## Directions

1. Mix ingredients in a copper mug,
2. 3/4 full of crushed ice.
3. Stir together.
4. Garnish with lime wedge.  
Enjoy!



# Mocktail de Mule

## Ingrédients

- 1/2 tasse de bière au gingembre, sans alcool
- 3 cuillères à soupe de jus de citron vert frais
- 3 cuillères à soupe de soda club

## Mode d'emploi

1. Mélangez les ingrédients dans une tasse en cuivre, 3/4 plein de glace pilée.
2. Remuer.
3. Garnir d'un quartier de citron vert.  
Jouir!

\*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.



# Blood Orange and Honey Mocktail

**HEALTH PROMOTION**  
19 Wing - 19e Escadre Comox  
**PROMOTION DE LA SANTÉ**

## Ingredients

- 12 blood oranges, juiced and strained (approx 4 oz)
- 1 tbsp honey (or simple syrup)
- 1 oz lime juice
- 4 oz (or more) seltzer/sparkling water
- Optional: splash of real vanilla extract
- Garnish – lime wedge or blood orange slice
- Ice

## Directions

1. Place the strained blood orange juice, lime juice, honey and optional vanilla in a cocktail shaker, and shake it for about 15 seconds to dissolve the honey.
2. Fill a glass with ice and pour the juice mixture over it. Top the juice with sparkling water, and garnish with the lime wedge or blood orange slice

Makes one large drink or two short drinks



# Mocktail à l'orange sanguine et au miel

## Ingrédients

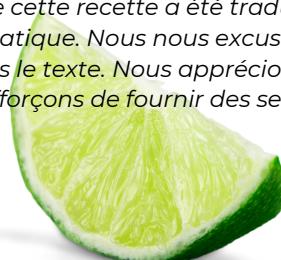
- 12 oranges sanguines, jus et filtrées (environ 4 oz)
- 1 c. à soupe de miel (ou sirop simple)
- Jus de lime de 1 oz
- 4 oz (ou plus) seltzer / eau pétillante
- Facultatif : éclaboussure de vrai extrait de vanille
- Garniture – coin de chaux ou tranche d'orange sanguine
- Glace

## Mode d'emploi

1. Placez le jus d'orange sanguine filtré, le jus de citron vert, le miel et la vanille en option dans un shaker à cocktail, et secouez-le pendant environ 15 secondes pour dissoudre le miel.
2. Remplissez un verre avec de la glace et versez le mélange de jus dessus. Garnissez le jus d'eau pétillante et garnissez-le avec le coin de citron vert ou la tranche d'orange sanguine.

Fait un grand verre ou deux boissons courtes

\*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.



# Jalapeno Margarita Mocktail

HEALTH PROMOTION  
19 Wing - 19e Escadre Comox  
PROMOTION DE LA SANTÉ

## Ingredients

- 1/2 cup sugar
- 1/2 cup water
- 1 jalapeno
- 1/4 cup lime juice
- 3/4 cup orange juice
- club soda
- Garnish: limes, jalapenos, coarse salt

## Directions

- 1.Cut the jalapeno in half and remove the seeds.
- 2.Add to a pan with the sugar and water and bring to a boil over medium heat.
- 3.Let the mixture simmer until the sugar is completely dissolved and the liquid is clear. Let the syrup cool.
- 4.In a pitcher, combine the lime juice, orange juice and 3 TB of the cooled syrup.
- 5.Run a slice of lime over the rim of a glass and dip in coarse salt.
- 6.Add ice to the glass followed by a quarter of the juice mixture.
- 7.Add club soda to top it up.
- 8.Garnish with a slice of lime and jalapeno.



Mar 2025 Mars

Recipe/Recette: [www.foodmamma.com](http://www.foodmamma.com)

# Mocktail au jalapeño Margarita

## Ingrédients

- 1/2 tasse de sucre
- 1/2 tasse d'eau
- 1 jalapeño
- 1/4 tasse de jus de citron vert
- 3/4 tasse de jus d'orange
- Club Soda
- Garniture : citrons verts, jalapeños, gros sel

## Mode d'emploi

- 1.Coupez le jalapeño en deux et retirez les graines.
- 2.Ajouter dans une casserole avec le sucre et l'eau et porter à ébullition à feu moyen.
- 3.Laissez mijoter le mélange jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous et que le liquide soit clair. Laissez refroidir le sirop.
- 4.Dans un pichet, mélanger le jus de citron vert, le jus d'orange et 3 TB de sirop refroidi.
- 5.Passez une tranche de citron vert sur le bord d'un verre et trempez-la dans du gros sel.
- 6.Ajoutez de la glace dans le verre, puis un quart du mélange de jus.
- 7.Ajoutez du soda club pour compléter.
- 8.Garnir d'une tranche de citron vert et de jalapeño.

\*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.



# Blue Cranberry Smoothie

HEALTH PROMOTION  
19 Wing - 19e Escadre Comox  
PROMOTION DE LA SANTÉ

## Ingredients

- 2 cups blueberries, fresh or frozen
- 1 cup fresh cranberries, whole
- 1 1/2 cups 2% to 4% vanilla yogurt
- 1 1/2 cups cranberry juice blend or cocktail
- 2 cups water
- 2 tbsp fresh mint

## Directions

1. Put all the ingredients into a blender and blend until smooth.
2. Pour into chilled glasses and serve immediately.



# Boisson fouettée aux bleuets et aux canneberges

## Ingédients

- 2 tasses bleuets, frais ou congelés
- 1 tasse canneberges fraîches, entières
- 1 1/2 tasse yogourt à la vanille, 2-4 %
- 1 1/2 tasse mélange de jus ou cocktail de canneberge
- 2 tasses eau
- 2 c. à soupe menthe fraîche

## Mode d'emploi

1. Placer tous les ingrédients dans un mélangeur et brasser jusqu'à ce que la consistance soit lisse.
2. Verser dans des verres froids et servir immédiatement.

\*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.



# Frozen Mango Margarita Mocktail

HEALTH PROMOTION  
19 Wing - 19e Escadre Comox  
PROMOTION DE LA SANTÉ

## Ingredients

- 1 ¼ cup orange juice
- ¼ cup lime juice
- 3 tbsp honey
- ½ cup frozen mango
- 3 cups crushed ice
- Sea salt to salt the glasses
- 1-2 limes, sliced

## Directions

1. Prepare two glasses and slide a lime slide across the rim of the glasses. Dip the rim into sea salt to coat the rim. Set aside.
2. Using a high-speed blender, blend the orange juice, lime juice, honey, and, ice and frozen mango. Blend for 15-20 seconds until a thick liquid.
3. Pour the margarita into the glasses and serve with lime slices.



# Mocktail de margarita à la mangue congelée

## Ingrédients

- 1 ¼ tasse de jus d'orange
- ¼ tasse de jus de citron vert
- 3 cuillères à soupe de miel
- ½ tasse de mangue congelée
- 3 tasses de glace pilée
- Sel de mer pour saler les verres
- 1-2 citrons verts, tranchés

## Mode d'emploi

1. Préparer deux verres et faire glisser une rondelle de citron vert sur le bord des verres. Tremper le bord dans du sel de mer pour le recouvrir. Mettre de côté.
2. À l'aide d'un mixeur à grande vitesse, mélanger le jus d'orange, le jus de citron vert, le miel, la glace et la mangue congelée. Mixer pendant 15 à 20 secondes jusqu'à obtention d'un liquide épais.
3. Verser la margarita dans les verres et servir avec des tranches de citron vert.

\*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.



# Non-alcoholic Long Island Iced Tea

HEALTH PROMOTION  
19 Wing - 19e Escadre Comox  
PROMOTION DE LA SANTÉ

# Thé glacé Long Island sans alcool

## Ingredients

- 1 cup boiling water
- 1 English breakfast tea bag
- 1/2 cup apple juice
- 1 cup Coca-Cola
- 2 tbsp freshly squeezed lemon juice
- Ice cubes

## Directions

1. Pour freshly boiled water over the tea bags and steep for 3 to 4 minutes.
2. Remove the tea bags and let it cool completely.
3. Add some ice cubes to the glass. Add the apple juice, and lemon juice to the glass. Stir well to combine.
4. Add cooled black tea and top off the drink with cola for some fizz. Give it a gentle stir before serving. Garnish with lemon slices.



## Ingrédients

- 1 tasse d'eau bouillante
- 1 sachet de thé anglais
- 1/2 tasse de jus de pomme
- 1 tasse de Coca-Cola2 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé
- Des glaçons

## Mode d'emploi

1. Versez de l'eau fraîchement bouillie sur les sachets de thé et laissez infuser pendant 3 à 4 minutes.
2. Retirez les sachets de thé et laissez refroidir complètement.
3. Ajoutez quelques glaçons dans le verre. Ajoutez le jus de pomme et le jus de citron dans le verre. Remuez bien pour mélanger.
4. Ajoutez le thé noir refroidi et complétez la boisson avec du cola pour un peu de pétillant. Remuez doucement avant de servir. Décorez avec des tranches de citron.

\*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.



# Classic Caesar Mocktail

## Ingredients

For the Mocktail Base:

- 4 oz (1/2 cup) Clamato juice (or make your own by mixing tomato juice with clam broth)
- 2 dashes Worcestershire sauce
- 2 dashes hot sauce (e.g., Tabasco) for a spicy kick. Adjust to your spice preference.
- A splash of lime juice
- A pinch of salt and black pepper
- Ice cubes

For Rimming the Glass:

- A lime wedge
- Celery salt or kosher salt

For Garnishes:

- Celery stalk, lime wedge or slice, pickles, olives, or pickled beans
- Cucumber spear or cherry tomatoes, optional but add a nice visual appeal and taste

Optional Additions:

- Horseradish for an extra kick of spice
- Pickle juice or olive brine for a touch of tangy flavor
- Smoked paprika or cayenne pepper to add more heat or smokiness

## Directions

1. Rim the Glass: run a lime wedge around the rim of a tall glass, then dip the rim in the celery salt to coat it evenly.
2. In a mixing glass: combine the Clamato juice, Worcestershire sauce, hot sauce, a splash of lime juice, and any optional additions. Add a pinch of salt and black pepper to taste, stir gently to mix all the ingredients together.
3. Assemble: Fill glass with ice, pour in mocktail, top with garnishes, serve immediately and enjoy!



# Mocktail classique César

## Ingédients

Pour la base de Mocktail :

- 4 oz (1/2 tasse) de jus de Clamato (ou faites le vôtre en mélangeant du jus de tomate avec du bouillon de palourde)
- 2 traits de sauce Worcestershire
- 2 traits de sauce piquante (par exemple, Tabasco) pour un coup de piquant. Ajustez selon votre préférence en épices.
- Un splash de jus de citron vert
- Une pincée de sel et de poivre noir
- Glaçons

Pour le bord du verre :

- Une tranche de lime
- Sel de céleri ou sel casher

Pour les garnitures :

- Tige de céleri, quartier ou tranche de lime, cornichons, olives ou haricots marinés
- Bâtonnet de concombre ou tomates cerises, optionnel mais ajoute un bel aspect visuel et du goût.

Ajouts optionnels :

- Raifort pour un coup de piquant supplémentaire
- Jus de cornichon ou saumure d'olive pour une touche de saveur acidulée
- Paprika fumé ou piment de Cayenne pour ajouter plus de chaleur ou de fumé

## Mode d'emploi

1. Rim le verre : frottez un quartier de lime autour du bord d'un grand verre, puis trempez le bord dans le sel de céleri pour bien le couvrir.
2. Dans un verre mélangeur : combinez le jus de Clamato, la sauce Worcestershire, la sauce piquante, un éclat de jus de lime et toute addition optionnelle. Ajoutez une pincée de sel et de poivre noir au goût, puis remuez doucement pour mélanger tous les ingrédients.
3. Assemblez : remplissez le verre de glace, versez le mocktail, garnissez-le et servez immédiatement, puis savourez !

\*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.

# 5-Minute Pineapple Mint Cooler

HEALTH PROMOTION  
19 Wing - 19e Escadre Comox  
PROMOTION DE LA SANTÉ

## Ingredients

- 1½ cups cold pineapple juice (fresh or bottled)
- ½ cup chilled sparkling water or club soda
- Juice of ½ a lime
- 6–8 fresh mint leaves
- Ice cubes (as needed)
- Optional: 1–2 teaspoons honey or agave syrup, if your pineapple juice isn't sweet enough
- Pineapple wedges + mint sprigs for garnish

## Directions

1. Muddle the mint leaves gently at the bottom of a large glass or shaker—just enough to release their oils, not tear them apart.
2. Add the pineapple juice and lime juice and stir well to combine. If your pineapple juice is more tart than sweet, you can add honey or agave syrup at this stage and mix until dissolved.
3. Fill serving glasses with ice cubes, then pour the juice mixture evenly between them. Top each glass with sparkling water or soda, and give it a gentle stir to blend everything while keeping that fizzy sparkle intact. Garnish with fresh mint and a pineapple wedge on the rim if you're feeling cute.
4. Serve immediately and drink it slowly. Or fast. Enjoy!



# Cooler ananas menthe en 5 minutes

## Ingédients

- 1½ tasses de jus d'ananas froid (frais ou en bouteille)
- ½ tasse d'eau gazeuse ou de soda club bien fraîche
- Jus de ½ lime
- 6–8 feuilles de menthe fraîches
- Glaçons (selon vos besoins)
- En option : 1–2 cuillères à café de miel ou de sirop d'agave, si votre jus d'ananas n'est pas assez sucré
- Tranches d'ananas + brins de menthe pour la garniture

## Mode d'emploi

1. Écrasez doucement les feuilles de menthe au fond d'un grand verre ou d'un shaker, juste assez pour libérer leurs huiles, sans les déchirer.
2. Ajoutez le jus d'ananas et le jus de citron vert et remuez bien pour mélanger. Si votre jus d'ananas est plus acide que sucré, vous pouvez ajouter du miel ou du sirop d'agave à ce stade et mélanger jusqu'à ce qu'il soit dissous.
3. Remplissez les verres de service avec des glaçons, puis versez le mélange de jus uniformément entre eux. Ajoutez à chaque verre de l'eau pétillante ou du soda, et donnez un léger tourbillon pour mélanger le tout tout en gardant cette effervescence intacte. Décorez avec de la menthe fraîche et une tranche d'ananas sur le rebord si vous vous sentez mignon.
4. Servez immédiatement et buvez-le lentement. Ou rapidement. Profitez-en !



\*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.

# Sparkling Honey Lemon Gingerade

HEALTH PROMOTION  
19 Wing - 19e Escadre Comox  
PROMOTION DE LA SANTÉ

## Ingredients - 8 servings

- 6 ounces ginger root
- 9 medium lemons
- 4 cups water
- 1 cup ice water
- 3/4 cup plus 2 tablespoons honey
- 2 cups cold club soda
- 1 bunch fresh mint
- ice for serving (optional)

## Directions

1. Chop the Ginger: Use the back of a teaspoon to peel the ginger then finely chop it. Place chopped ginger in a mini food processor and pulse until it's pulverized.
2. Juice the Lemons: Using a vegetable peeler, remove the lemon peel in strips, making sure to avoid the white pith. Juice all the lemons (you should have about 1 cup of juice).
3. Steep the Lemon and Ginger: Bring the 4 cups of water to a simmer in a medium saucepan over medium heat. Add the ginger and lemon peels and set aside off the heat to steep for 10 minutes.
4. Chill the Lemonade: Remove the liquid from the heat and transfer to a heatproof bowl. Add the 1 cup of ice water, the juice, and honey and stir to combine. Place it in the refrigerator until it is thoroughly chilled, about 45 minutes.
5. Strain the Lemonade: Once the mixture is cold, pass it through a fine mesh strainer to remove the ginger and lemon peel then discard them. Add the club soda to the strained gingerade and serve immediately.

Serve: To make one lemonade, smack two sprigs of mint between your hands, drop in a glass then add ice (if using) and top with gingerade.



September 2025 Septembre

Recipe/Recette: [www.saltandwind.com/sparkling-honey-lemon-gingerade-recipe/#recipe](http://www.saltandwind.com/sparkling-honey-lemon-gingerade-recipe/#recipe)

# Limonade pétillante au miel et au gingembre

## Ingrédients - 8 servings

- 6 onces de racine de gingembre
- 9 citrons moyens
- 4 tasses d'eau tasse d'eau glacée
- 3/4 tasse plus 2 cuillères à soupe de miel
- 2 tasses de soda club froid
- 1 bouquet de menthe fraîche
- glace pour servir (facultatif)

## Mode d'emploi

1. Hachez le gingembre : Utilisez le dos d'une cuillère à café pour éplucher le gingembre, puis hachez-le finement. Placez le gingembre haché dans un mini robot culinaire et pulsez jusqu'à ce qu'il soit pulvérisé.
2. Jus de citron : Pendant ce temps, à l'aide d'un éplucheur de légumes, retirez la peau de citron en bandes, en veillant à éviter le blanc amère. Pressez tous les citrons (vous devriez obtenir environ 1 tasse de jus).
3. Faire infuser le citron et le gingembre : Faites chauffer 4 tasses d'eau à feu doux dans une casserole moyenne à feu moyen. Ajoutez le gingembre et les écorces de citron et mettez de côté hors du feu pour infuser pendant 10 minutes.
4. Préparez la limonade : Retirez le liquide du feu et transférez-le dans un bol résistant à la chaleur. Ajoutez les 1 tasse d'eau glacée, le jus et le miel, puis mélangez pour combiner. Placez-le au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit bien frais, environ 45 minutes.
5. Filtrer la limonade : Une fois le mélange refroidi, passez-le à travers un tamis fin pour enlever le gingembre et l'écorce de citron, puis jetez-les. Ajoutez l'eau gazeuse à la gingerade filtrée et servez immédiatement.

Servir : Pour préparer une limonade, frappez deux brins de menthe entre vos mains, déposez-les dans un verre, puis ajoutez de la glace (si vous en utilisez) et complétez avec de la gingerade.

\*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.



# Chai Harvest Mocktail

## Ingredients

- 3 oz almond milk
- 3 oz chai tea cooled
- 0.5 oz honey
- Ground cinnamon for garnish
- Cinnamon sticks for garnish

## Directions

1. In a rocks glass (short glass tumbler), combine the almond milk, cooled chai tea, and honey.
2. Add ice to the glass, then stir well to ensure all the ingredients are mixed together.
3. Sprinkle the top with a pinch of ground cinnamon for an aromatic finish.
4. Garnish with a cinnamon stick for added spice and visual appeal.
5. Serve and enjoy the soothing, spiced flavors of Chai Harvest Mocktail!

# Mocktail Récolte de Chai

## Ingrédients

- 90 ml de lait d'amande
- 90 ml de thé chai refroidi
- 15 ml de mielCannelle moulue pour la garniture
- Bâtons de cannelle pour la garniture

## Mode d'emploi

1. Dans un verre à whisky (petit verre), mélangez le lait d'amande, le thé chai refroidi et le miel.
2. Ajoutez des glaçons dans le verre, puis remuez bien pour que tous les ingrédients soient bien mélangés.
3. Saupoudrez le dessus d'une pincée de cannelle moulue pour une touche aromatique.
4. Garnissez d'un bâton de cannelle pour ajouter du piquant et un attrait visuel.
5. Servez et savourez les saveurs apaisantes et épicees du Mocktail Chai Harvest !

*\*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*



# Whiskey Sour Mocktail

## Ingredients

- 3 oz strong-brewed Assam tea (chilled)
- 1 oz fresh lemon juice
- 1 oz simple syrup (or honey syrup)
- Ice cubes
- Lemon wheel and marachino cherry (for garnish)

## Directions

1. Brew a strong cup of Assam tea and let it chill completely.
2. Fill a cocktail shaker with ice.
3. Add Assam tea, lemon juice, and simple syrup.
4. Shake well for 15-20 seconds.
5. Strain into a rocks glass filled with fresh ice.
6. Garnish with a lemon wheel.
7. Serve and enjoy.

## Tips

- For extra richness, use a splash of non-alcoholic bourbon-style spirit.
- Adjust the simple syrup for your desired level of sweetness.
- Use freshly squeezed lemon juice for the best flavor.

# Mocktail Whisky Sour

## Ingrédients

- 3 oz de thé Assam fortement infusé (refroidi)
- 1 oz de jus de citron frais
- 1 oz de sirop simple (ou de sirop de miel)
- Glaçons
- Une rondelle de citron et une cerise au marasquin (pour la décoration)

## Mode d'emploi

1. Préparez une tasse de thé Assam bien fort et laissez-la refroidir complètement.
2. Remplissez un shaker de glace.
3. Ajoutez le thé Assam, le jus de citron et le sirop simple.
4. Secouez bien pendant 15 à 20 secondes.
5. Filtrez dans un verre à whisky rempli de glace fraîche.
6. Garnissez d'une rondelle de citron.
7. Servez et dégustez.

## Conseils

- Pour plus de richesse, ajoutez un trait d'alcool sans alcool de type bourbon.
- Ajustez la quantité de sirop simple en fonction du niveau de sucre souhaité.
- Utilisez du jus de citron fraîchement pressé pour obtenir la meilleure saveur possible.



\*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.