

Ginger Peach Mojito Mocktail

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

Mojito mocktail au gingembre et à la pêche

Ingredients

- 1 peach, sliced
- 2 inch-long pieces of candied ginger, finely chopped
- 8-10 mint leaves
- Juice of 3 limes
- 10-12 ice cubes
- 1 ginger beer

Directions

1. Divide the peach slices, chopped candied ginger, mint leaves, and lime juice between two tall glasses.
2. Use a muddler (or a spoon) to crush the peaches and mint to release the mint oils and juice from the peach.
3. Fill the glasses with ice cubes.
4. Pour chilled ginger beer over the ice until topped off.
5. Enjoy!

Ingrédients

- 1 pêche, coupée en tranches
- 2 morceaux de gingembre confit de 5 cm de long, finement hachés
- 8 à 10 feuilles de menthe
- Le jus de 3 citrons verts
- 10 à 12 glaçons
- 1 bière au gingembre

Mode d'emploi

1. Répartissez les tranches de pêche, le gingembre confit haché, les feuilles de menthe et le jus de citron vert dans deux grands verres.
2. À l'aide d'un pilon (ou d'une cuillère), écrasez les pêches et la menthe afin d'en libérer les huiles essentielles et le jus.
3. Remplissez les verres de glaçons.
4. Versez la bière au gingembre bien fraîche sur les glaçons jusqu'à ce que les verres soient pleins.
5. 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.*

Berry Bliss Mocktail

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

Mocktail Berry Bliss

Ingredients

- 1 cup mixed berries (strawberries, raspberries, and blueberries)
- 1 tablespoon honey or agave syrup
- 1 tablespoon fresh lemon juice
- 1 cup sparkling water
- Ice cubes
- Fresh mint leaves for garnish

Directions

1. In a blender, puree the mixed berries until smooth.
2. Strain the berry puree through a fine mesh sieve to remove seeds.
3. In a shaker, combine the strained puree, honey, and lemon juice. Shake well.
4. Fill a glass with ice cubes, then pour the mixture over the ice.
5. Top with sparkling water and gently stir.
6. Garnish with fresh mint leaves and a few whole berries.
7. Enjoy!



Ingrédients

- 1 tasse de baies mélangées (fraises, framboises et myrtilles)
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 tasse d'eau gazeuse
- Glaçons
- Feuilles de menthe fraîche pour la décoration

Mode d'emploi

1. Dans un mixeur, réduisez les baies mélangées en purée jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Passez la purée de baies au tamis fin pour éliminer les pépins.
3. Dans un shaker, mélangez la purée tamisée, le miel et le jus de citron. Secouez bien.
4. Remplissez un verre de glaçons, puis versez le mélange sur les glaçons.
5. Ajoutez de l'eau gazeuse et remuez délicatement.
6. Décorez avec des feuilles de menthe fraîche et quelques baies entières.
7. 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.*

Mint Iced Tea

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

Thé glacé à la menthe

Ingredients

- 3 green tea bags
- 1 quart boiling water
- 1/4 cup sugar
- 1/2 large lemon, sliced into 1/4-inch slices
- 1 bunch fresh mint, washed
- 2 cups cold water

Directions

1. Brew tea in boiling water, letting steep for 10 minutes.
2. Pour brewed tea into a serving pitcher. Add sugar and lemon, and swirl in the mint, holding it by the stems and using it to stir and dissolve the sugar.
3. When sugar is dissolved, drop mint into pitcher and add 2 cups cold water.
4. Refrigerate until thoroughly chilled.
5. Strain mint out before serving and serve cold.
6. Enjoy!



Ingrédients

- 3 sachets de thé vert
- 1 litre d'eau bouillante
- 60 g de sucre
- 1/2 gros citron, coupé en rondelles de 6 mm d'épaisseur
- 1 bouquet de menthe fraîche, lavée
- 500 ml d'eau froide

Mode d'emploi

1. Faites infuser le thé dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes.
2. Versez le thé infusé dans un pichet. Ajoutez le sucre et le citron, puis incorporez la menthe en la tenant par les tiges et en l'utilisant pour remuer et dissoudre le sucre.
3. Une fois le sucre dissous, plongez la menthe dans le pichet et ajoutez 2 tasses d'eau froide.
4. Placez au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange soit bien frais.
5. Filtrez la menthe avant de servir et servez bien frais.
6. Bon appétit !



**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.*