

Cocktail Menthe, Gingembre, Citron (sans alcool)



Ingrédients (pour 4 verres) :

- 1L d'eau pétillante (ou plate si l'eau pétillante augmente vos remontées acides)
- 5 cm de racine de gingembre
- 3 branches de menthe fraîche
- 2 citrons jaunes
- Optionnel: 2 càs de cassonade

Pourquoi c'est bon si on a du diabète ?

- Ce cocktail sans alcool est très rafraîchissant et moins sucré que les boissons retrouvées dans le commerce.
- Cela permet d'avoir une boisson festive, de rester bien hydraté, sans faire monter la glycémie lors des apéritifs.

Étapes :

1. Eplucher le gingembre et le couper en morceau
2. Ecraser le gingembre avec un pilon au fond d'un bol
3. Bien laver la menthe, l'ajouter au gingembre et écraser à nouveau.
4. Mettre le mélange dans une grande carafe (capacité 1,5L)
5. Presser le jus de 2 citrons sur le mélange
6. Option: Ajouter 2 cuillères à soupe de cassonade (si vous avez peur que cela ne soit pas assez doux)
7. Ajouter la glace pilée et l'eau pétillante.
8. Bien mélanger (avec une grande cuillère en bois par exemple) et mettre au frais pendant 30 minutes
9. Servir frais dans des verres décorés avec quelques feuilles de menthe et des rondelles de citron frais.