

Mocktail orange-coco



Le jus d'orange apporte de la vitamine C, alors que l'eau de coco est une boisson hydratante intéressante due à son contenu en électrolytes tels que le potassium et le magnésium. Les saveurs de noix de coco et d'orange rappellent les tropiques, tandis que la petite touche de sirop d'érable nous ramène au Québec.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 75

Lipides 0

Glucides 17

Fibres 0

Protéines 2

Sodium 43

Ingrédients

- 155 ml (½ tasse + 2 c. à soupe) de jus d'orange
- 125 ml (½ tasse) d'eau de coco
- 30 ml (2 c. à soupe) de blanc d'œuf (ou 1 blanc d'œuf) (voir Notes)
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- Le jus de ½ lime (1 c. à soupe)

- 8 glaçons (environ 1 ½ tasse)
- 1 ml (¼ c. à thé) d'essence de noix de coco
- 2 tranches d'orange, pour la décoration (facultatif)

Note : L'essence de noix de coco se trouve facilement en épicerie avec l'essence de vanille. Elle n'est pas obligatoire dans la recette, mais elle amplifie le goût de noix de coco. Vous pouvez utiliser à nouveau l'essence de noix de coco dans la confection de biscuits, de muffins, de boules d'énergie ou même de gruau. Dans ce mocktail, le blanc d'oeuf est utile pour obtenir une belle mousse. Notez que la séparation entre le liquide et la mousse est normale après quelques minutes de repos.

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le contenant d'un mélangeur électrique ou d'un shaker, puis mélanger vigoureusement jusqu'à ce que la glace soit concassée.
2. Servir immédiatement dans un verre à cocktail et garnir d'une tranche d'orange, si désiré.

Notes

Se conserve 5-7 jours dans un pot Masson. Mélanger vigoureusement à nouveau avant de verser dans un verre et déguster.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec