

Mocktail raisins, melon et lime



Quoi de plus rafraîchissant qu'un bon mocktail lors d'une journée chaude ! Vous tomberez certainement en amour avec ce mélange acidulé, sucré et frais rempli de vitamine C !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 70

Lipides 0

Glucides 19

Fibres 0

Protéines 1

Sodium 20

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de raisins verts frais
- 500 ml (2 tasses) de melon miel, en cubes
- 250 ml (1 tasse) de concombre pelé, en cubes
- Le jus de 2 limes (ou 60 ml (¼ tasse))
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais râpé (optionnel)
- Quelques glaçons

- 500 ml (2 tasses) d'eau pétillante

Garniture (optionnel)

- Romarin
- Quartiers de lime
- Morceaux de concombre

Préparation

1. Dans le récipient d'un mélangeur (blender), déposer les raisins, les morceaux de melon, le concombre, le jus de lime et le gingembre. Mixer jusqu'à une consistance homogène.
2. Au-dessus d'un grand bol, tamiser le mélange pour filtrer la pulpe.**
3. Remplir des grands verres de glaçons, verser environ 250 ml (1 tasse) du mélange filtré, puis environ 125 ml (½ tasse) d'eau pétillante.
4. Ajouter la garniture si désirée.

** Conserver cette pulpe pour ajouter à un smoothie comme notre [smoothie vert protéiné aux pêches](#) !



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux