

POUR ÊTRE TIPTOP, JE PRENDS SOIN DE MOI

Au travers des Défis Santé, découvrez des conseils simples et utiles pour mieux vivre chaque jour. Pour manger équilibré, pensez à vous faire plaisir en variant les goûts et les couleurs. Favorisez les produits de saison et suivez nos astuces ainsi que nos recettes.

"Défi Santé", le nouveau rendez-vous de **TIPTOP**

Défi n°1 Un apéro sain et bon

Faites-vous plaisir
en vous faisant
du bien



Plusieurs fois par semaine, relevez les défis !



DÉFI SANTÉ N°1

UN APÉRO SAIN ET BON

VIRGIN MOJITO

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 citron vert ou jaune non traité
- 1 à 2 cuillères à café de sucre roux
- Eau gazeuse
- Quelques glaçons

PRÉPARATION

1. Lavez le citron puis coupez la moitié en rondelles. Pressez le jus de l'autre moitié.
2. Lavez puis écrasez les feuilles de menthe à l'aide d'un pilon ou le dos d'une cuillère.
3. Mettez les rondelles et le jus du citron ainsi que la menthe dans un plat.
4. Ajoutez les glaçons et le sucre.
5. Versez l'eau gazeuse par-dessus.
6. Servez dans des verres.

COCKTAIL RIO

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Un citron vert
- Le jus de deux oranges
- Un peu de limonade ou d'eau pétillante
- Un peu de sirop de grenadine
- Quelques glaçons

PRÉPARATION

1. Lavez puis coupez en rondelles le citron vert. Disposez-les dans un plat.
2. Ajoutez le jus des deux oranges.
3. Versez un peu de sirop de grenadine.
4. Ajoutez un peu de limonade et mélangez le tout.
5. Ajoutez quelques glaçons et servez dans des verres.

À consommer toutefois avec modération car ce cocktail contient une quantité non négligeable de sucre.

