

## COCKTAIL HUGO SPRITZ (AU ST GERMAIN)



Recettes100faim.fr

Pour 1 personne (longe drink) | Préparation : 5 minutes | Pas de cuisson  
*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*

Pétillant (Prosecco, crémant ou champagne) 60 mL • Liqueur de fleurs de sureau (St Germain) 40 mL  
Eau gazeuse 60 mL • Quelques glaçons

**1ère version** : rondelles de citron jaune, feuilles de basilic, lamelles de concombre avec la peau

**2ème version** : rondelles de citron vert et feuilles de menthe

1. Découper des **rondelles** de citrons (jaunes ou verts selon vos goûts).
2. Laver le concombre et découper les extrémités. À l'aide d'un **économise**, découper des **lamelles** dans le sens de la longueur (comme sur la vidéo).
3. Directement **au verre** : **verser** le St Germain, le pétillant puis l'eau gazeuse.
4. **Ajouter** quelques glaçons, les rondelles de citrons (jaunes ou verts), les herbes aromatiques (menthe ou basilic) +/- les lamelles de concombre.
5. Servir **bien frais** !

### CONSEILS ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- La diététique, c'est aussi savoir se faire plaisir de temps en temps.
- + de recettes de **cocktails** sur le blog [ici](#) !
- Vous aimez le **pétillant** ? Testez aussi le Bellini, le Mimosa et le Spritz.
- Il existe différentes **liqueurs de fleurs de sureau**. Selon les marques, le % de fleurs de sureau n'est pas le même. J'opte pour le St Germain, plus cher mais plus savoureux.

