

COCKTAIL SANGRIA BLANCHE



Pour 1.1L de sangria | Préparation : 5 minutes | Pas de cuisson | Repos au frais : 6 à 12h

Vin blanc sec et fruité 75 cL (une bouteille) type Chardonnay
Cointreau 50 mL • Limonade 300 mL • 1 orange • 1 citron jaune

Fruits de saison au choix : pommes, fraises, framboises, abricots, pêches // poires, ananas, passion, mangue

À votre convenance : badiane, clous de girofle, bâton de cannelle, gousse de vanille et branche de menthe



1. Découper l'orange et le citron jaune en **rondelles**.
2. Découper les fruits de saison en **morceaux** (penser à retirer les pépins, les queues et les trognons si besoin).
3. Dans un **pichet** ou une carafe : **déposer** les rondelles d'agrumes, les morceaux de fruits, la branche de menthe, le bâton de cannelle, les clous de girofle, la badiane et la gousse de vanille fendue. Verser le vin blanc et le cointreau, mélanger doucement à la cuillère et réserver **au frais 6 à 12h**.
4. **Au dernier moment**, ajouter la limonade et servir directement.

Conseils & astuces de diététicienne :

- L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.
- + de [recettes de cocktails](#) sur le blog ici (clic)
- Varier les fruits selon les saisons et vos envies. Vous pouvez utiliser des fruits frais ou surgelés si besoin.



Margaux Letort - diététicienne & blogueuse culinaire

www.recettes100faim.fr

