

# Des boissons clean pour des gens cool

avec des conseils pour les barmans «cool and clean»!



## Bar à emprunter

L'attrayant bar « cool and clean » est mis gratuitement à la disposition des organisateurs de manifestations sportives et autres événements de fédérations. Il est possible d'aller chercher le bar et le matériel de présentation supplémentaire à différents points de prêt répartis dans toute la Suisse. C'est toujours l'organisateur lui-même qui gère le bar. Avec ses nombreuses boissons alléchantes, le bar « cool and clean » constitue un élément enrichissant de tout événement ou de toute manifestation.

Vous pouvez le réserver sur :  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)  
[coolandclean@swissolympic.ch](mailto:coolandclean@swissolympic.ch)

### **Conseils et astuces pour gérer un bar**

Ces conseils et ces astuces vous aideront à préparer et à présenter votre bar de la manière la plus professionnelle possible.

## Choix des boissons

A retenir :

- Proposer au maximum cinq boissons différentes
- Les enfants et les jeunes apprécient les boissons plutôt sucrées et rafraîchissantes comme le « Speedy » (page 15).
- Les adultes aiment boire des boissons acides ou amères, comme par exemple le « Virgin Caipirinha » (page 12).
- Le soir, on appréciera aussi une boisson crémeuse comme le « Coco » (page 19).
- En hiver, les boissons qui peuvent se préparer chaudes sont parfaites, comme le « Hot Heartbeat » (page 21).

### Conseils

- Spécialement pour les manifestations de grande envergure: Pour les grandes quantités, transvaser les boissons au préalable dans des bouteilles.
- Inventer des boissons aux couleurs du club.
- Proposer du pop-corn sur le comptoir.
- Servir les boissons glacées. En hiver, certaines peuvent aussi être servies chaudes.
- Pour 10 boissons, il faut compter environ 300 g de glaçons ou 600 g de glace pilée (glace en petits morceaux ou concassée).

### Important

- Une boisson appelée «Virgin» est toujours sans alcool.

Il est avantageux de choisir un négociant de boissons de la région. En général, les lots non entamés peuvent être rendus et parfois, une livraison supplémentaire en dehors des heures ouvrables est possible.

### Jus de fruits et boissons

- Jus d'ananas
- Jus de pomme
- Jus d'orange sanguine
- Ginger Ale
- Jus de pamplemousse
- Jus d'orange
- Jus de pamplemousse rose
- Rose's Lime Juice
- Tonic
- Jus de citron (fraîchement pressé ou en bouteille, mais pas de concentré!)
- Crème à café / crème

### Sirop

Le sirop de bar est de première qualité et existe en de multiples arômes et couleurs. Le plus simple pour verser la bonne quantité est d'utiliser un doseur.

### Conseils

- Doser soigneusement le sirop.
- Pour donner un peu de couleur à la boisson, ajouter une goutte de sirop de curaçao rouge ou bleu.
- CC Prodega et Cash + Carry Angehrn proposent un vaste choix de sirops.



### Garnitures/Fruits

Les garnitures décoratives doivent être en harmonie avec la boisson (au niveau de la couleur et/ou du goût) et être comestibles. Si possible, utilisez des produits de saison, régionaux et issus du commerce équitable.

Les fruits/herbes suivants conviennent parfaitement pour faire des garnitures :

- Ananas
- Pommes
- Bananes avec la peau !
- Cerises de cocktail
- Fraises
- Myrtilles
- Caramboles (fruit en forme d'étoile)
- Cerises
- Citrons verts
- Kiwis
- Melons (en boules)
- Oranges
- Pêches
- Physalis
- Raisins
- Citrons
- Feuilles de menthe
- Feuilles de citronnelle

### Conseils

Les fruits peuvent être placés directement sur le bord du verre ou fixés sur un bâtonnet en bambou, sur une paille, etc. (par ex. 1 orange coupée permet de faire 30 à 40 garnitures).

Les agrumes se prêtent très bien à la préparation de garnitures (conserver dans des récipients refermables).

### Bord en sucre

Tourner le bord du verre dans le quartier de citron coupé et tremper dans du sucre (noix de coco râpée, etc.).

Pour obtenir un bord coloré : Tourner soigneusement le bord du verre dans du sirop, égoutter et tremper dans du sucre.

## Les mélanges

Pour les cocktails, la créativité n'a pas de limites. Il faut tout de même respecter les règles suivantes lors des essais :

- Ne pas mélanger uniquement des jus sucrés ou uniquement des jus acides, mais mélanger de façon équilibrée (par ex. jus de pamplemousse + jus de pomme + jus d'ananas + jus de citron vert).
- Ne jamais mélanger des boissons gazeuses avec de la crème ou du lait.

## Le shaker

Tenir le shaker à l'horizontale et secouer vigoureusement à hauteur d'épaule.

- Verser la boisson dans le verre à travers la passoire à cocktail.
- Ne jamais secouer des boissons gazeuses dans le shaker.
- Agiter rapidement et vigoureusement le shaker ; secouer les boissons avec de la crème un peu plus longtemps et servir aussitôt.

## Instruction du personnel

Une équipe d'auxiliaires instruite au préalable a l'air plus professionnelle et travaille avec plus de motivation.

Les idées peuvent être mises en pratique sur place.

### **Conseils pour avoir un bar propre sur une longue durée**

- Utiliser de la vaisselle réutilisable au lieu de jetable.
- Pour la vaisselle jetable, utiliser du carton plutôt que du plastique.
- Introduire le système de consigne.
- Limiter l'utilisation de décoration/produits jetables.
- Organiser un tri des déchets en coulisses.
- Utiliser des lampes à économie d'énergie (LED).
- Mettre suffisamment de poubelles à disposition.

Plus d'informations sur [www.ecosport.ch](http://www.ecosport.ch)

## Stirred\* Drinks

### VIRGIN CAIPIRINHA

- 1 citron vert
- 1 c.s. de sucre brun moulu

Couper le citron vert en quartiers, ajouter le sucre et écraser au pilon jusqu'à ce que le sucre soit dissous dans le jus.

- 2 dl de Ginger Ale

Ajouter de la glace pilée et le Ginger Ale, mélanger brièvement.



12



13

### HONEYMOON

- 9 cl de jus d'orange
- 9 cl de jus de pomme
- 2 cl de jus de citron

Mettre tous les ingrédients dans le verre, ajouter de la glace et mélanger.

Ajouter 1 giclée de sirop de curaçao rouge et ne plus mélanger.

Peut également être servi chaud.

\*Stirred: boissons qui doivent être remuées brièvement



### **BLUE ANANAS**

1 cl de jus de citron  
4 cl d'eau minérale gazeuse  
14 cl de jus d'ananas  
1 cl de sirop de curaçao bleu

Verser dans un verre les jus de fruits et l'eau minérale avec de la glace et mélanger. Arroser de sirop et servir frais.



### **SPEEDY**

10 cl de jus de pomme  
5 cl de jus d'orange  
5 cl de Ginger Ale

Mettre tous les ingrédients dans le verre, ajouter de la glace et mélanger.





### **BLUE RHYTHM**

20 cl de tonic

Ajouter 1 giclée de sirop de curaçao bleu. Ne pas mélanger.

## Shaken\* Drinks

### **DANCING QUEEN**

6 cl de jus d'ananas

6 cl de jus de pomme

8 cl de jus d'orange

1 giclée de sirop de fraise

A l'aide d'un shaker, mélanger vigoureusement les jus avec de la glace. Verser dans un verre sans la glace. Pour finir, ajouter une giclée de sirop de fraise. Cela crée un effet deux couleurs.



\*Shaken: boissons qui doivent être secouées vigoureusement

### CANARIA

2 cl de sirop d'orange  
2 cl de jus de citron  
16 cl de jus de pamplemousse

A l'aide d'un shaker, mélanger vigoureusement tous les ingrédients avec beaucoup de glace. Verser dans un verre sans la glace.



18

### COCO

15 cl de jus d'ananas  
3 cl de demi-crème  
2 cl de sirop de coco

Mélanger vigoureusement tous les ingrédients dans le shaker et verser dans un verre à travers la passoire à cocktail.



19

## Boissons chaudes



### CLAIR DE LUNE

25 cl d'eau  
75 cl de jus de raisin (rouge)  
10 cl de jus de citron  
20 cl de jus d'orange  
75 cl de jus de pomme  
2 bâtonnets de cannelle  
5 clous de girofle  
3 cc de miel

Faire chauffer tous les ingrédients (sauf le miel), ne pas faire bouillir. Au bout de 10 minutes, retirer les clous de girofle et les bâtonnets de cannelle. Ajouter le miel et mélanger bien à nouveau. Les quantités indiquées suffisent pour env. une cruche de 2 litres.

### HOT HEARTBEAT

2 TL de sucre roux  
1 cl de jus de citron  
20 cl de jus de raisin (blanc)  
1 cl de sirop de curaçao bleu

Faire chauffer le jus de raisin, le sirop de curaçao bleu et le jus de citron. Y dissoudre le sucre roux. Ajouter des spirales de zeste de citron, les laisser infuser puis verser la boisson dans un verre à punch.





## Un projet national

« cool and clean » représente le plus grand programme de prévention du sport suisse et s'engage en faveur d'un sport sain et loyal. Les groupes cibles de « cool and clean » sont les jeunes âgés entre 10 et 20 ans ainsi que leurs responsables.

Participer à « cool and clean », c'est respecter les 6 « commitments » (engagements) avant, pendant et après les activités sportives, adopter une attitude responsable vis-à-vis de soi-même et de son groupe, et bénéficier d'offres attrayantes.

« cool and clean » rassemble tous les sportifs, quel que soit leur niveau. Car ils ont tous deux choses en commun : ils aiment le sport et ils sont « cool and clean » !

«cool and clean» remercie le Blue  
Cocktail Bar de sa précieuse  
collaboration dans l'élaboration des  
recettes.



Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Maison du Sport  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen près de Berne  
Téléphone +41 31 359 72 27  
coolandclean@swissolympic.ch  
www.coolandclean.ch

Un engagement de



Collaboration



«cool and clean» est soutenu  
financièrement par le Fonds  
de prévention du tabagisme.