

Embarquez pour un été folk



25 boissons fraîches pour savourer la musique autrement



Ce e-book est offert par l'émission « La Croisière Folk ». Interdit à la vente et à la copie. Les contrevenants seront livrés aux requins — ou abandonnés sur une île déserte, munis d'un ukulélé et d'un manuel "Comment survivre en 12 accords". Photos: © Envato.

Fruitées, parfumées, parfois surprenantes mais toujours rafraîchissantes : ces 25 boissons ont été imaginées comme une invitation à ralentir et à savourer l'été autrement. Une playlist liquide à déguster sans modération.

Quand la musique se déguste aussi dans un verre

L'été possède ce pouvoir singulier de ralentir le temps. Les journées s'étirent, les soirées s'installent doucement, et l'on redécouvre le plaisir des instants simples : une lumière dorée, quelques amis, une guitare qui résonne au loin.

Dans cet esprit d'évasion, *La Croisière Folk* vous propose une expérience sensorielle originale : **25 boissons sans alcool inspirées par l'univers folk**, ses grands espaces, sa chaleur humaine et son invitation permanente au voyage.

Pensées comme autant d'escaliers musicales, ces recettes mêlent fruits, infusions, thés ou cacao pour créer des moments de dégustation qui prolongent naturellement l'écoute. Car la musique folk ne se contente pas de s'entendre elle se ressent, elle se partage, elle accompagne.

Que vous soyez confortablement installé(e) sur une terrasse, au cœur d'un festival ou simplement chez vous, laissez ces boissons devenir la bande-son rafraîchissante de votre été.

Prenez un verre, lancez votre playlist...Et embarquez.

Première escale - Fraîcheur fruitée

Le Banjo Framboise

Ingrédients :

Framboises fraîches • Jus de citron vert • Eau pétillante • Sirop d'agave • Quelques feuilles de menthe • Glaçons

Recette :

Écrasez délicatement les framboises dans un grand verre. Ajoutez le jus de citron vert et un filet de sirop d'agave. Complétez avec de l'eau pétillante bien fraîche, mélangez doucement et terminez par quelques feuilles de menthe.

Suggestion de dégustation :

Installez-vous en fin d'après-midi, lorsque la chaleur commence à s'adoucir et que la lumière devient dorée. Lancez une playlist acoustique et laissez le temps ralentir. Cette boisson accompagne parfaitement ces moments suspendus où l'on ne fait rien d'autre que savourer l'instant présent.

Anecdote folk :

On raconte que si un banjo pouvait choisir sa boisson d'été, il opterait sans hésiter pour celle-ci : vive, pétillante et impossible à ignorer. Attention toutefois — après quelques gorgées, vous pourriez ressentir une irrépressible envie de taper le rythme sur la table... même sans savoir jouer la moindre note.



La Ballade du Pêcheur

Ingrédients :

1 pêche bien mûre • Thé blanc glacé • Une branche de thym frais • Glaçons

Recette :

Mixez la pêche jusqu'à obtenir une texture veloutée. Versez dans un verre rempli de glaçons, complétez avec le thé blanc froid et ajoutez une branche de thym pour une touche aromatique.

Suggestion de dégustation :

Idéale pour accompagner un moment de lecture ou l'écoute attentive d'un album que vous venez de découvrir. Prenez le temps de vous installer confortablement, pourquoi pas à l'ombre d'un arbre, et laissez cette douceur fruitée prolonger la sensation de vacances.

Anecdote folk :

Cette boisson évoque les longues routes poussiéreuses chantées par les artistes folk américains. Il ne manque qu'un chapeau et une guitare pour vous imaginer en pleine tournée. Rassurez-vous : aucune obligation de chanter juste l'esprit folk privilégie toujours la sincérité à la perfection.



Le Folk Tonic

Ingrédients :

Quelques rondelles de concombre • Jus d'un demi-citron • Eau tonique • Feuilles de basilic • Glaçons

Recette :

Déposez le concombre dans le verre avec le jus de citron. Ajoutez les glaçons, puis l'eau tonique. Froissez légèrement le basilic entre vos doigts avant de l'incorporer pour libérer ses arômes.

Suggestion de dégustation :

Après une journée chaude, cette boisson agit comme une brise fraîche. Elle est parfaite avant un concert en plein air ou pour retrouver un peu d'énergie avant de repartir profiter de la soirée.

Anecdote folk :

Certains festivals affirment qu'un bon tonic vaut presque une balance sonore réussie : il remet tout en place. Et si un groupe improvise un morceau inattendu, vous aurez au moins une certitude — votre verre, lui, sera parfaitement accordé.

La Mandoline Mangue

Ingrédients :

Mangue mûre • Lait d'amande • Une pointe de vanille • Glace pilée

Recette :

Mixez la mangue avec le lait d'amande, ajoutez une touche de vanille et de la glace pilée jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

Suggestion de dégustation :

Parfaite pour un brunch d'été ou un matin paresseux où la musique remplace le réveil brutal. Servez-la dans un joli verre et prenez le temps de commencer la journée en douceur.

Anecdote folk :

La mandoline est réputée pour être aussi magnifique qu'exigeante à accorder. Heureusement, cette boisson ne demande aucun talent musical seulement l'envie de se faire plaisir. Et contrairement à un instrument capricieux, elle ne vous laissera jamais tomber au beau milieu d'un solo.

Le Festival Pastèque

Ingrédients :

Pastèque • Eau de coco • Jus de citron vert • Glaçons

Recette :

Mixez la pastèque, filtrez si nécessaire, puis ajoutez l'eau de coco et le citron vert. Servez très frais.

Suggestion de dégustation :

À partager lors d'un pique-nique ou d'une réunion improvisée entre amis. Cette boisson appelle naturellement à la convivialité un peu comme ces festivals où l'on arrive seul et dont on repart avec de nouveaux souvenirs.

Anecdote folk :

Il paraît que les meilleures conversations naissent souvent autour d'un verre frais et d'une guitare qui circule. Si quelqu'un propose de chanter, laissez-vous tenter : dans l'univers folk, l'enthousiasme compte bien plus que la justesse.



Route 66 Glacée

Ingrédients :

Café froid • Lait d'avoine • Sirop d'érable • Glaçons

Recette :

Versez le café sur les glaçons, ajoutez le lait d'avoine puis un filet de sirop d'érable. Mélangez doucement.

Suggestion de dégustation :

Parfaite pour les longues après-midi créatives ou les trajets estivaux. Elle donne l'impression d'être en mouvement, même lorsque vous êtes simplement installé(e) chez vous.

Anecdote folk :

La Route 66 a inspiré d'innombrables chansons. Avec cette boisson entre les mains, vous pourriez presque entendre le ronronnement d'un vieux van et sentir l'appel de l'horizon. Reste à décider si vous partez vraiment... ou si vous relancez simplement une autre playlist.

La Bohème Cerise

Ingrédients :

Cerises dénoyautées • Thé noir glacé • Une cuillère de miel

Recette :

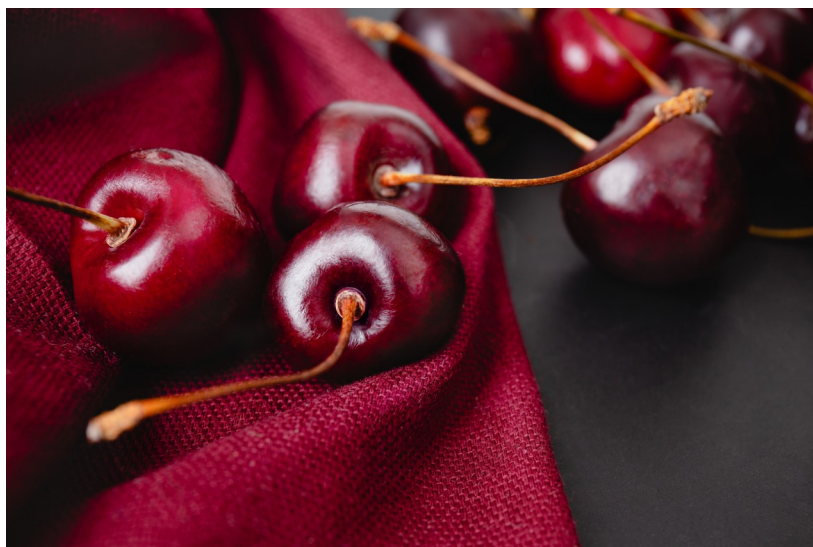
Mixez les cerises, versez dans un verre avec des glaçons, complétez avec le thé noir et mélangez avec le miel.

Suggestion de dégustation :

À savourer au coucher du soleil, lorsque le ciel se pare de couleurs profondes. C'est le moment idéal pour ralentir et laisser la musique accompagner vos pensées.

Anecdote folk :

Les artistes bohèmes ont souvent trouvé leurs meilleures inspirations dans ces instants suspendus entre jour et nuit. Après quelques gorgées, ne soyez pas surpris(e) si vous commencez à réfléchir à des paroles de chanson... même si elles parlent simplement de votre chat.



Le Violon Tropical

Ingrédients :

Jus d'ananas • Eau pétillante • Citron • Glaçons

Recette :

Mélangez le jus d'ananas avec un trait de citron, puis ajoutez l'eau pétillante juste avant de servir.

Suggestion de dégustation :

Idéal pour insuffler une énergie joyeuse à votre journée. Cette boisson accompagne parfaitement les moments où l'on a envie de bouger, de rire et de profiter pleinement de l'été.

Anecdote folk :

Certains violonistes peuvent faire danser une foule entière en quelques notes. Cette boisson produit un effet comparable à ceci près que les pas de danse improvisés sont entièrement sous votre responsabilité.



Deuxième escale - Nature et évasion

L'Harmonica Citron-Gingembre

Ingrédients :

Infusion de gingembre refroidie • Jus de citron • Miel

Recette :

Préparez l'infusion, laissez-la refroidir puis ajoutez le citron et le miel. Servez sur glace.

Suggestion de dégustation :

Parfaite pour retrouver de l'élan lors des journées très chaudes. Elle apporte une sensation tonique sans être agressive.

Anecdote folk :

L'harmonica est ce petit instrument capable de réveiller toute une scène. Cette boisson possède le même talent : discrète au premier abord, mais étonnamment vivifiante. Vous voilà prêt(e) pour un rappel... ou pour prolonger la soirée.

La Prairie Verte

Ingrédients :

Pomme verte • Kiwi • Thé vert froid

Recette :

Mixez les fruits puis allongez avec le thé vert. Servez très frais.

Suggestion de dégustation :

À savourer lors d'une pause nature, même improvisée sur un balcon. Fermez les yeux et laissez votre imagination vous transporter au cœur d'une clairière.

Anecdote folk :

Les festivals les plus mémorables sont souvent ceux entourés de verdure. Cette boisson en capture l'esprit — sans la file d'attente devant les toilettes sèches.



Le Campfire Cacao Froid

Ingrédients :

Cacao non sucré • Lait végétal • Une pointe de cannelle

Recette :

Mélangez soigneusement et laissez refroidir avant de servir avec des glaçons.

Suggestion de dégustation :

Parfaite pour une soirée tranquille, pourquoi pas éclairée par quelques guirlandes lumineuses. Elle invite à la conversation et aux confidences.

Anecdote folk :

Les veillées autour du feu ont vu naître bien des chansons. Même sans flammes, cette boisson recrée un peu de cette atmosphère chaleureuse. Les marshmallows restent facultatifs... mais fortement recommandés.

La Guitare Grenadine

Ingrédients :

Jus d'orange frais • Une touche de grenadine • Eau pétillante

Recette :

Versez le jus d'orange, ajoutez la grenadine puis complétez avec l'eau pétillante pour un joli dégradé.

Suggestion de dégustation :



Idéale pour les grandes tablées estivales, où toutes les générations se retrouvent. Simple, joyeuse et fédératrice — comme un refrain que tout le monde connaît.

Anecdote folk :

La guitare est l'instrument que l'on sort spontanément pour rassembler. Cette boisson joue le même rôle : elle met tout le monde d'accord et crée instantanément une ambiance détendue.

L'Escapade Myrtille

Ingrédients :

Myrtilles fraîches • Yaourt nature • Une cuillère de miel • Quelques glaçons

Recette :

Mixez les myrtilles avec le yaourt et le miel jusqu'à obtenir une texture veloutée. Ajoutez quelques glaçons pour encore plus de fraîcheur.

Suggestion de dégustation :

Idéale au petit matin, lorsque le monde semble encore silencieux. Installez-vous près d'une fenêtre ouverte ou dans votre jardin et laissez la musique accompagner votre réveil en douceur.

Anecdote folk :

Dans certaines régions nordiques, les cueillettes de baies se font encore en chantant. Après ce smoothie, vous comprendrez peut-être pourquoi : il donne envie de fredonner sans raison valable ce qui, au fond, est déjà une excellente raison



Le Folk Mojito Sans Alcool

Ingrédients :

Menthe fraîche • Citron vert • Sucre de canne • Eau pétillante • Glace pilée

Recette :

Pilez doucement la menthe avec le sucre et le citron. Ajoutez la glace pilée puis l'eau pétillante.

Suggestion de dégustation :

Parfaite lors d'un repas en terrasse ou d'un barbecue estival. Elle rafraîchit instantanément et met tout le monde dans une humeur légère.

Anecdote folk :

Si la musique folk avait un parfum, ce serait sans doute celui de la menthe : frais, naturel et universel. Cette boisson a le pouvoir rare de transformer une simple soirée en moment mémorable surtout si quelqu'un sort une guitare sans prévenir.



La Ballade Lavande

Ingrédients :

Infusion de lavande refroidie • Pêche blanche • Un filet de miel

Recette :

Mixez la pêche puis versez l'infusion froide. Ajoutez le miel et mélangez délicatement.

Suggestion de dégustation :

À savourer lors d'un moment calme, peut-être après une journée bien remplie. Elle invite presque naturellement à ralentir le rythme.

Anecdote folk :

La lavande évoque les paysages du sud et les routes bordées de lumière. Avec ce verre entre les

mains, vous pourriez presque croire qu'un concert acoustique vous attend au bout du champ... même si votre seule scène reste votre terrasse.



Le Bluegrass Smoothie

Ingrédients :

Banane • Myrtilles • Lait d'avoine

Recette :

Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une boisson onctueuse.

Suggestion de dégustation :

Parfaite avant une balade ou une activité en plein air. Elle nourrit autant qu'elle rafraîchit.

Anecdote folk :

Le bluegrass est réputé pour sa virtuosité et sa vitesse. Rassurez-vous : ce smoothie se prépare bien plus vite qu'un solo de banjo... et ne demande aucun entraînement quotidien.

La Route Celtique

Ingrédients :

Pomme • Concombre • Menthe • Un trait de citron

Recette :

Passez le tout à la centrifugeuse ou mixez finement, puis servez très frais.

Suggestion de dégustation :

À privilégier lors des journées particulièrement chaudes. Sa fraîcheur évoque immédiatement les paysages verdoyants.

Anecdote folk :

Fermez les yeux : une brise imaginaire souffle, des collines apparaissent... Il ne manque qu'un violon pour vous croire en Irlande. Seul avantage : ici, la météo reste parfaitement sous contrôle.

Troisième escale - Douceur des soirées d'été**Le Folk Sunrise****Ingrédients :**

Jus d'orange • Fraises mixées • Glaçons

Recette :

Versez le jus d'orange puis ajoutez doucement la purée de fraises pour créer un joli dégradé.

Suggestion de dégustation :

Idéal pour un brunch d'été ou un réveil tardif. Cette boisson apporte immédiatement une touche lumineuse à votre table.

Anecdote folk :

Les meilleurs festivals commencent souvent dès les premières lueurs du jour pour les plus courageux. Avec ce verre, vous profitez du lever du soleil... sans avoir eu besoin de dormir dans une tente.



La Caravane Abricot

Ingrédients :

Abricots mûrs • Thé rooibos froid • Quelques glaçons

Recette :

Mixez les abricots puis ajoutez le rooibos. Mélangez bien avant de servir.

Suggestion de dégustation :

À savourer lors d'une pause lecture ou d'un moment de rêverie. Elle accompagne merveilleusement les après-midi tranquilles.

Anecdote folk :

On imagine facilement cette boisson dans une caravane colorée, quelque part entre deux concerts. Elle donne envie de prendre la route... même si votre prochain voyage se limite au bout du jardin.



Le Tambourin Tropical

Ingrédients :

Banane • Lait de coco • Ananas

Recette :

Mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Suggestion de dégustation :

Parfaite après une journée ensoleillée, lorsque le corps réclame douceur et réconfort.

Anecdote folk :

Le tambourin est l'instrument que tout le monde croit facile... jusqu'à ce qu'il faille garder le rythme. Heureusement, avec cette boisson, le seul tempo à suivre est celui de votre détente.



La Clairière Glacée

Ingrédients :

Infusion de verveine • Jus de citron • Glaçons

Recette :

Laissez refroidir l'infusion puis ajoutez le citron. Servez très frais.

Suggestion de dégustation :

Idéale en soirée, lorsque la chaleur retombe et que les conversations se prolongent.

Anecdote folk :

Certaines chansons semblent suspendre le temps. Cette boisson produit un effet similaire : tout ralentit, les esprits s'apaisent... et même les plus bavards parlent un peu moins fort.

Le Duo Pomme-Carotte

Ingrédients :

Pommes • Carottes • Une pointe de gingembre

Recette :

Passez les ingrédients à l'extracteur et servez immédiatement.

Suggestion de dégustation :

Parfaite pour un regain d'énergie naturel, sans lourdeur.

Anecdote folk :

Dans un groupe folk, l'équilibre entre les instruments est essentiel. Cette boisson aussi : la douceur de la pomme tempère le caractère de la carotte — une véritable harmonie liquide.

La Folk Sangria (sans alcool)

Ingrédients :

Jus de raisin • Fruits de saison coupés • Eau pétillante

Recette :

Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer au frais au moins une heure.

Suggestion de dégustation :

Parfaite pour les grandes tablées estivales où l'on refait le monde jusqu'à la tombée de la nuit.

Anecdote folk :

Les meilleures playlists sont celles que l'on partage. Cette sangria suit la même philosophie : plus il y a de verres autour de la table, plus l'ambiance devient joyeuse.



Le Voyage Mango-Thé

Ingrédients :

Thé glacé • Mangue • Jus de citron

Recette :

Mixez la mangue puis incorporez le thé et le citron.

Suggestion de dégustation :

À savourer pendant une sieste estivale ou un moment de calme absolu.

Anecdote folk :

Certaines chansons transportent dès les premières notes. Cette boisson agit pareil : un aller simple vers les vacances, sans bagage ni billet.

La Croisière Fraîcheur

Ingrédients :

Melon • Basilic • Eau pétillante • Glace

Recette :

Mixez le melon, ajoutez le basilic finement ciselé puis complétez avec l'eau pétillante.

Suggestion de dégustation :

Servez-la lors d'un moment que vous souhaitez rendre spécial — elle a tout d'une boisson signature.

Anecdote folk :

Si *La Croisière Folk* avait une saveur, elle serait sans doute celle-ci : lumineuse, conviviale et tournée vers l'évasion. Une gorgée suffit pour avoir l'impression d'embarquer.



Que vous soyez en pleine nature, chez vous ou sur la route des vacances, ces boissons sont autant de compagnons de voyage. Elles rappellent que l'esprit folk ne réside pas seulement dans la musique, mais aussi dans l'art de savourer les moments simples.

Alors cet été, laissez la playlist tourner, servez-vous un verre bien frais... et embarquez pour votre propre croisière musicale.

Et si l'été était avant tout une question d'atmosphère ?

Au fond, peu importe la destination : ce sont les moments partagés qui composent les plus beaux souvenirs. Ces boissons ont été imaginées comme une invitation à ralentir, à écouter autrement et à retrouver ce goût précieux de la simplicité.

Cet été, laissez la musique folk accompagner vos soirées, vos lectures, vos silences parfois... et vos éclats de rire.

Servez frais, écoutez fort, vivez doucement.

La Croisière Folk est un podcast musical hebdomadaire de 60 minutes, créé en septembre 2019 par le journaliste Eric Cooper. Son ambition : faire découvrir au plus grand nombre toutes les facettes... ou plutôt toutes les musiques folk.

Car ici, pas de frontières ni de définition figée. Le Folk, avec un grand F, n'existe pas vraiment : il se décline en une multitude de traditions, d'influences et de sensibilités. De la Belgique aux États-Unis, en passant par la Bretagne, le Québec ou l'Australie, La Croisière Folk navigue librement entre Folk traditionnel, Folk rock, Folk Trad, bluegrass, Roots et americana.

Produite, réalisée et programmée par Eric Cooper, l'émission revendique une approche artisanale, exigeante et ouverte. Chaque semaine, elle propose une sélection éclectique mêlant découvertes contemporaines et classiques incontournables, dans un esprit de transmission et de partage.

Parmi les rendez-vous phares, la chronique 1-2-3 met à l'honneur un album à travers trois titres, tandis que deux émissions par mois offrent une programmation 100 % féminine, mettant en lumière les voix des femmes du folk. Et fidèle à une tradition intemporelle, chaque épisode inclut aussi une séquence pour découvrir un poème.

À la fois pointue et accessible, La Croisière Folk s'adresse autant aux passionnés qu'aux curieux, avec une seule ligne directrice : faire entendre de la bonne musique, au-delà des étiquettes.

Découvrez l'émission : <https://hearthis.at/la-croisiere-folk/>

Contact : lacroisierefolk@yahoo.com

Merci aux radios qui diffusent "La Croisière Folk"



Radio Alma : Le lundi à 11 hrs sur 100.9 et en DAB+ (<http://www.radioalma.be/>)
Radio Antasia : 14 hrs (du lundi au samedi – Reddiffusions) et le dimanche à 20 hr
(<https://radioantasia.fr/>)
Radio Beaujolais International (<https://radiobi.fr/>) Le mardi à 20 hr
Radio RDM : Lundi à 21 hrs :102.7 Fm à Thiaucourt (54) et <https://radio-rdm.fr/?page=accueil>
Punch Radio : Jeudi 22 hr (<https://www.punch-radio.fr/>)
Radio Lycée Montessori (RLM) : Dimanche à 14 hr sur <https://www.rlmbastia.com/>
Radio Trad Grand Est : Le mercredi à 22 hrs et le dimanche à 17 hrs (<https://www.radiotrad-grandest.com/>)
Radio Marseillette : Le vendredi à 21 hrs (91.8 Fm /101.3 Fm et sur www.marseillettefm.com)
Rédio Sillon : Mardi à 20 hrs (<https://www.radio-sillon.fr/>)
MG Radio : Le Vendredi à 18 hr (<https://mgradio.be/>)
Mixx Fm : Le Dimanche à 16 hr sur 107.6 fm (Charleroi) et en DAB à Charleroi/La
Louvière/Mons.Aussi sur <https://mixxradio.be> et mixxfm.be et aussi : <https://www.radioline.co/fr> ,
<https://tunein.com> et <https://www.maradio.be>
Radio Prima : Jeudi à 21 Hrs sur 107.4 Fm et en DAB+ à Liège. Aussi sur <https://www.radioline.co/fr>
, <https://tunein.com> et <https://www.maradio.be>
Proxiradio <https://proxiradio.eu> :Le Dimanche à 18 hr
Zic One Radio : Vendredi à 20 hr (<https://ziconeradio.be/>)