



FC Challenger Mirabel
8515, St-Jacques
Mirabel (QC) J7N 2A3
fchallengermirabel@videotron.ca
Tél: (450) 475-2062
Fax: (450) 475-7862
www.soccermirabel.com

RECETTE DE «SLUSH»

**Ce mélange remplace la glace et se conserve
Appliquer de 12 à 15 minutes avec un linge mouillé entre la peau et le sac de «slush»**

Utiliser :

- 1 tasse d'alcool à friction
- 4 tasses d'eau
- 2 grands sacs refermables pour congélateur de bonne qualité (type Ziplock)

Verser l'eau et l'alcool dans un premier sac puis mettre celui-ci dans un deuxième.
Enlever l'air des deux sacs et bien fermer.
Congeler

Cette préparation demeure très froide et ne prend pas en bloc.