



# MON LIVRET VITAMINÉ

---

## RECETTES DE SMOOTHIES



## *Smoothie pomme, betterave*

### **Ingrédients pour 1 personne :**

- 2 carottes
- 1 pomme épluchée et découpée
- 1 betterave cuite
- 8 feuilles de laitue
- jus d' $\frac{1}{2}$  citron
- 5 feuilles de basilic frais

*Facultatif* : lait d'amande, de soja, de quinoa

### **Préparation :**

Mettre tous les ingrédients dans un blender, et mixez 1 minute puissance maximale.



## *Smoothie banane, kiwi, fruits de la passion*

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 4 bananes
- 1 ananas
- 4 kiwis
- 3 fruits de la passion

### **Préparation :**

Éplucher les kiwis et les couper en 4. Éplucher les bananes et les couper en rondelles.

Mettre le tout dans un blender et ajouter les glaçons, puis mixer pendant 30 secondes puissance maximale [ajouter un peu d'eau si besoin].

Couper les fruits de la passion en 2. À l'aide d'une petite cuillère, récupérer la pulpe de chaque demi-fruit. La disposer ensuite dans le blender en prenant soin de filtrer à l'aide d'une petite passoire pour retirer les graines. Mixer 20 secondes.



## *Smoothie à l'endive*

### **Ingrédients pour 2 personnes :**

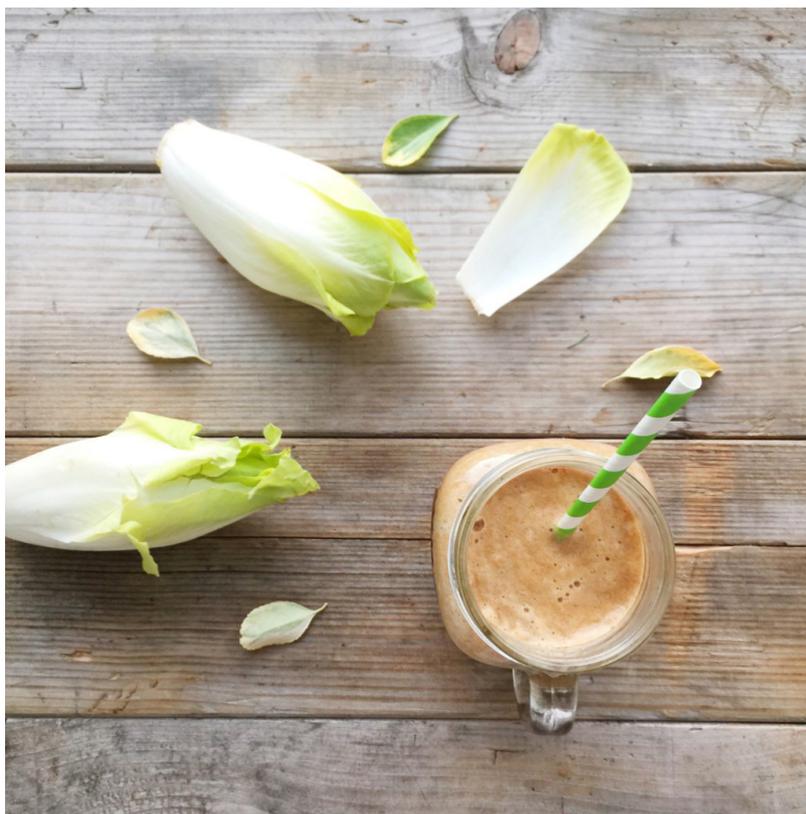
- 12 feuilles d'endives
- 1 avocat mûr
- 1 banane
- 1 orange non traitée

### **Préparation :**

Laver les feuilles d'endives et les sécher, peler le kiwi et le couper en dés, éplucher et couper l'orange en deux, prélever la chair de l'avocat et couper la banane en morceaux.

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixez 1 minute puissance maximale.

Allonger éventuellement d'un trait d'eau froide.



## *Smoothie détox fraise, framboise, kiwi au thé*

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 3 kiwis
- 300 g de fraises
- 300 g de framboises
- 50 cl d'eau
- 5 g de thé blanc
- 3 branches de basilic
- 3 branches de menthe fraîche
- 200 g de glaçons

### **Préparation :**

Porter l'eau à ébullition, puis laisser le thé infuser durant 5 minutes.

Laver rapidement les fruits rouges sous un filet d'eau claire. Équeuter les fraises. Éplucher les kiwis, et les couper en cubes. Effeuillez les herbes.

Déposer tous les fruits, le basilic et la menthe dans un blender, puis mixer en ajoutant progressivement le thé blanc et les glaçons, jusqu'à obtention d'une texture veloutée.

Servir bien frais.



## *Smoothie ananas, banane, citron vert*

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 1 ananas
- 2 bananes
- 1 citron vert
- 30 cl de lait
- Cassonade (en fonction des goûts)
- 12 glaçons

### **Préparation :**

Presser le jus d'un citron vert, éplucher et couper en dés l'ananas et la banane.

Dans un blender, mixer les dés de fruits avec le jus de citron et la cassonade puis ajouter le lait progressivement pour obtenir une consistance lisse.

Répartir les glaçons dans les verres et verser le smoothie dessus.

Servir frais.



## *Smoothie pomme, cresson*

### **Ingrédients pour 2 personnes :**

- 2 pommes
- 1 citron
- Cresson à volonté
- 4 glaçons

### **Préparation :**

Éplucher les pommes, les couper en quartiers, enlever le cœur et les pépins.

Presser le citron et rincer le cresson.

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.



## *Smoothie épinard, banane, menthe*

### **Ingrédients pour 1 personne :**

- 1 banane
- 1/2 tasse d'épinards
- 4 feuilles de menthe fraîche
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 à 2 dattes
- 1 pincée de poivre de cayenne

### **Préparation :**

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux.



## *Smoothie myrtille, épinard*

### **Ingrédients pour 1 personne :**

- 1 tasse de myrtilles congelées
- 100 g d'épinards
- 1 orange

### **Préparation :**

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux.



## *Smoothie concombre, avocat*

### **Ingrédients pour 1 personne :**

- 1 jus de citron
- 1 pomme
- 2 poignées de laitue
- 1 avocat
- $\frac{1}{2}$  concombre
- $\frac{1}{2}$  cc. de fleur de sel
- 1 pincée de poivre

### **Préparation :**

Mettre dans un blender la pomme coupée en morceaux, ajouter la laitue, l'avocat et le concombre en morceaux.

Mixer le tout pendant 30 secondes.

Terminer avec le jus de citron, le sel, le poivre.



## *Smoothie pamplemousse, épinard*

### **Ingrédients pour 2 personnes :**

- 2 grosses poignées de feuilles d'épinards
- 1 pamplemousse
- 1 orange
- 1/2 banane (petite)
- 1 pincée de vanille en poudre

### **Préparation :**

Mixer les feuilles d'épinards avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient bien liquéfiées.

Ajouter la demi-banane ou 1/3 si elle est grosse, le jus d'orange et de pamplemousse, la vanille et 120 ml d'eau.

Mixer de nouveau et servir.



## *Smoothie pomme, orange, citron, épinard*

### **Ingrédients pour 1 personne :**

- 1 pomme
- 1 orange
- 1/2 citron
- 2 feuilles d'épinard

### **Préparation :**

Éplucher la pomme, l'orange, le citron,

Couper tous les ingrédients en morceaux, mettre le tout dans un blender et mixer.



## *Smoothie kiwi, banane, pomme, mandarine*

### **Ingrédients pour 1 personne :**

- 1 kiwi
- $\frac{1}{2}$  banane
- $\frac{1}{2}$  pomme
- 1 mandarine

### **Préparation :**

Éplucher la pomme, la banane, le kiwi et la mandarine.

Couper les fruits en morceaux, mettre les ingrédients dans un blender et mixer.



## *Smoothie pomme, banane, fruits rouges*

### **Ingrédients pour 1 personne :**

- $\frac{1}{2}$  banane
- 10 cl de jus de pomme
- 1 petite tasse de fruits rouges

### **Préparation :**

Éplucher la banane, mettre le jus de pomme, les fruits rouges et la  $\frac{1}{2}$  banane dans le blender, mixer.



## *Smoothie ananas, poire, pomme*

### **Ingrédients pour 1 personne :**

- 1 poire
- 1 pomme
- $\frac{1}{2}$  ananas
- Un peu d'eau

### **Préparation :**

Éplucher la poire, la pomme, l'ananas, couper les fruits en morceaux, mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer.





Mon livret vitaminé | **Recettes de smoothies**