

L'ABC du Smoothie

Pour préparer en quelques minutes une boisson savoureuse, suivez le guide! (Donne 2 tasses)



Choix d'ingrédients

1 CHOISIR UNE BASE LIQUIDE (1 TASSE)

Lait ou autre boisson (boisson de soya ou d'amande)

Jus de fruits (fait de fruits à 100 %, sans sucre ni édulcorant ajouté)

Eau de coco ou eau ordinaire

Substitut de repas, pour ajouter des calories et des protéines au besoin

3 AJOUTER DES ÉLÉMENTS NUTRITIFS

On peut enrichir le smoothie en y intégrant des ingrédients riches en protéines, en calories, en fibres ou en bons gras.

Yogourt grec ou lait en poudre écrémé... pour les protéines

Protéines en poudre nature ... pour augmenter la teneur en protéines du smoothie sans en changer le goût

Son ou avoine... pour les fibres

Noix, graines de lin ou de chanvre moulues... pour les bons gras qu'elles contiennent

2 AJOUTER DES FRUITS ET DES LÉGUMES (1 TASSE)

Mélange de fruits, au goût (petits fruits, pommes, pêches, banane, etc.)

Fruits frais ou congelés, au choix (les fruits congelés donneront un smoothie plus épais)

Légumes frais, pour un smoothie savoureux et plus nourrissant (les légumes feuillus comme les épinards, le chou frisé [kale] et la roquette sont ceux qui s'intègrent le mieux aux smoothies)

4 AJOUTER DE LA SAVEUR

Miel, sirop d'érable ou nectar d'agave ... pour sucrer

Épices moulues (cannelle, muscade, cardamome, gingembre)... pour donner du mordant

Zeste de citron, d'orange ou de lime ... pour réveiller les papilles

Essences (vanille, amande, menthe)... pour varier les saveurs



Placer les ingrédients 1 à 4 dans un mélangeur et réduire en purée

Ajouter du liquide, au besoin

