Smoothie aux légumes d'hiver

Recette de Bettina Sarhosoglu,
diététicienne à Paris

Ingrédients (pour 2 personnes)

4 carottes
20 feuilles d'épinard frais
1/2 jus de citron jaune
2 branches de céleri
3 branches de coriandre
De l'eau du robinet

Mise en œuvre

Étape 1 :

Épluchez les carottes avec un économe, lavez-les puis coupez-les grossièrement en morceaux. Lavez les feuilles d'épinard frais et les branches de coriandre. Lavez aussi les branches de céleri et coupez-les en rondelles grossièrement. Coupez un citron jaune en deux, pressez une moitié pour en extraire le jus. Réservez.

Étape 2 :

Dans un blender, mettez les morceaux de carotte, de céleri, les épinards et la coriandre. Mixez le tout pendant 1 à 2 min à puissance normale jusqu'à obtenir une texture onctueuse et homogène. Ajoutez le jus de citron puis mélangez à l'aide d'une cuillère. Si vous trouvez votre jus trop épais, diluez-le avec un peu d'eau.

Bien manger, comment faire ?

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Pour cela on va choisir ses aliments dans les différents groupes alimentaires : fruits, légumes, produits céréaliers, viandes et substituts et produits laitiers. On va limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, crème...).

Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine. Tout est une question de choix et de quantité. Ainsi, un repas festif peut être compensé avec des repas plus légers et équilibrés par la suite. Se faire plaisir en mangeant c'est important !

Régalez-vous !

silver fourchette