



Smoothie de fruits



POUR 4 PERSONNES
2 € / PERSONNE



LISTE DES COURSES

POUR LA RECETTE

Kiwis	9
Bananes	2
Oranges à jus	2
Poires	2 bien mûres
1 bouteille de pur jus de pommes	1 verre (25 cl)

Pour changer :

*selon la saison, fraises,
abricots, pêches, poires,
mangue, feuilles de
basilic, de menthe...*

Recette

- Épluchez les kiwis, les poires et les bananes
- Coupez-les en morceaux
- Pressez les oranges pour en récupérer le jus
- Ajoutez le jus de pommes
- Mixez le tout à forte puissance dans un blender



Saveurs
et Vie

CONSEIL

L'expertise
nutrition santé



Smoothie de légumes



POUR 4 PERSONNES
1 € / PERSONNE



LISTE DES COURSES

POUR LA RECETTE

Concombre	1
Roquette	100 g
Céleri	4 branches
Orange	1
Sel et poivre*	1 pincée de chaque

Pour changer :

*selon la saison,
épinards, courgettes,
tomates, feuilles de
basilic, de menthe...*

Recette

- Lavez et nettoyez le concombre, le céleri et la roquette
- Coupez tout en morceaux
- Pressez l'orange à l'aide d'un presse agrume
- Mixez le tout dans un blender et réduisez en purée
- Ajoutez environ 150 ml d'eau froide
- Salez et poivrez
- Versez dans des verres et dégustez frais !



*Produits de base.



L'expertise
nutrition santé