

Smoothie Grenade, clémentine & vanille



Pour démarrer le matin ou encore en collation l'après midi, j'aime me faire des smoothie. J'adore les smoothie avec de la banane ou de la mangue, mais j'avais envie de changer...

Ingrédients pour 1 smoothie : 1/2 grenade – 1 clémentine – 1 citron vert – 1cc d'extrait naturel de vanille – 5 ou 6 amandes entière – 20cl lait de soja.

Dans un blender, versez le lait de soja avec la vanille liquide.

Zestez finement à l'aide d'une râpe la moitié du citron vert.

Ensuite, roulez et pressez le citron vert dans le blender.

Épluchez la clémentine et ajoutez-la dans le blender.

Enfin, au dessus d'une assiette, coupez la grenade en 2. Puis placez la moitié à utiliser dans votre main, l'intérieur dans la paume, les doigts légèrement écartés. À l'aide d'un spatule plate, tapez le dessus de la grenade pour libérer les graines. Une fois toutes les graines tombées, vérifiez qu'il n'y ait

pas de membrane blanche (elle est amère... Ce n'est pas terrible dans le smoothie).

Ajoutez la grenade au blender.

Mixez pendant 3min pour que le mélange soit bien homogène.

Servez dans un grand verre et buvez aussitôt.

Smoothie banane fraise avoine

Quand j'ai le temps le matin, j'aime me faire des smoothies. Complets de préférence... Et le mieux, c'est de le siroter sur son balcon avec le soleil sur le visage. Même sans être en vacances, ça en donne l'impression. Voici une recette simple et rapide. Et surtout, pleine de vitamines !

Pour 1 smoothie : 1 petite banane mûre – 100g de fraises – 2CS de flocons d'avoine – 15cl de lait bio écrémé (froid) – 1CS de sirop d'érable.

Coupez la banane directement dans le bol de votre blender. Lavez rapidement vos fraises, équeutez-les. Coupez-les en deux et ajoutez-les aux morceaux de banane.

Ajoutez ensuite les flocons d'avoine et le sirop d'érable.

Couvrez avec le lait. Actionnez le blender pour avoir un mélange onctueux.

Servez de suite dans un grand verre avec une paille (ou pas) et si le mélange n'est pas assez frais, vous pouvez ajouter quelques glaçons.

Démarrez bien la journée !