



Quelques conseils...

La santé par les fruits et les légumes

Je n'ai rien inventé puisque de nombreuses études scientifiques viennent corroborer mes affirmations sur le sujet : les fruits et légumes doivent avoir une place de choix dans notre alimentation et dans tout régime amincissant. Un bon équilibre alimentaire passe par un apport journalier de toutes les vitamines.

Les fruits et les légumes sont une source naturelle de ces **précieuses vitamines**, et les smoothies, un réveille-matin **plein d'énergie**.

C'est au printemps que l'on a le plus besoin de se refaire une santé. Pour notre organisme qui a besoin d'être **nettoyé et désintoxiqué**, le smoothie est la boisson toute désignée. En plus, il est facile à réaliser avec un **blender et un presse-citron**. Vous pouvez utiliser des fruits (de préférence mûrs pour une saveur optimale), des légumes et des laitages issus de culture biologique.



Réussir ses smoothies

Coupez les légumes et les fruits finement pour éviter les morceaux. Actionnez le blender 1 minute. Mettez vos fruits et légumes au réfrigérateur avant de faire vos smoothies. Vous pouvez également prendre des fruits et légumes surgelés. Il est, en revanche, préférable d'éviter les fruits en conserve, car ils renferment une trop grande quantité de sucre ajouté.



* Smoothie l'ananas

Un smoothie aux saveurs exotiques.

 10 minutes
 4 personnes

1 ananas de Côte
d'Ivoire

1 c.c. de rhum
agricole blanc

20 cl d'eau gazeuse
(type Perrier ou
Quézac)



- 1 Epluchez l'ananas, enlevez le milieu, coupez la chair en morceaux et mettez-les dans le blender.
- 2 Ajoutez le rhum et l'eau gazeuse.
- 3 Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer l'eau gazeuse par du lait de coco.



Smoothie fraises & bananes roses

N'hésitez pas à vous laisser mener par le bout du nez :
choisissez les fraises à leur parfum.

 10 minutes
 4 personnes

250 g de fraises

3 bananes roses


1 citron vert

1 yaourt bulgare

- 1 Après avoir retiré leur pédoncule, lavez les fraises et mettez-les dans le mixeur.
- 2 Epluchez les bananes, coupez-les en morceaux et ajoutez-les dans le mixeur. Pressez le jus du citron vert et versez-le sur les fruits avec le yaourt.
- 3 Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

* Smoothie pommes & kiwis

Cette boisson multivitaminée a des saveurs acidulées.

 10 minutes

 4 personnes

2 pommes (Gala)

3 kiwis

1 sachet
de verveine


25 cl de fromage
blanc

- 1 Epluchez les pommes, épépinez-les, puis coupez-les en morceaux.
- 2 Epluchez les kiwis et coupez-les également en morceaux. Infusez la verveine 2 minutes.
- 3 Mettez les fruits dans le blender, et ajoutez la verveine et le fromage blanc.
- 4 Mixez 1 minute et servez aussitôt avec des glaçons.



Smoothie pistache

La pistache est tellement bonne. Serait-ce le meilleur des fruits à écale et oléagineux ?

 15 minutes

 4 personnes

120 g de pistaches

2 c.s. de miel
de pissenlit

8 boules de glace
à la pistache

1 cédrat

- 1 Décortiquez les pistaches, mettez-les dans le mixeur, et ajoutez le miel et la glace.
- 2 Pressez le jus du cédrat et versez-le dans le blender.
- 3 Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.


Conseil : buvez-le pour ses vertus antistress.





* Smoothie papaye

Un délicieux smoothie pour rajeunir l'organisme.

 10 minutes

 4 personnes

2 grosses papayes

1 sachet de sucre vanillé

25 cl de lait de coco

1 Epluchez, coupez la papaye en morceaux et mettez-les dans le blender.


2 Ajoutez le sucre vanillé et le lait de coco. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.


Conseil : réservez quelques morceaux de papaye et servez-les en brochettes sur les verres.



* Smoothie mangue sauvage

La mangue sauvage est très parfumée.

 10 minutes

 4 personnes

3 mangues

20 cl de lait de soja

1 pincée de muscade

1 Epluchez les mangues, coupez-les en morceaux et mettez-les dans le bol du mixeur.



2 Ajoutez le lait de soja et la muscade. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : la mangue doit être consommée très vite pour conserver ses qualités gustatives.



* Smoothie kumquats & papayes

Voici une boisson très riche en vitamines.

 10 minutes
 4 personnes

3 kumquats

1 grosse papaye
(ou Formose)

25 cl de lait
de soja



- 1 Coupez les kumquats.
- 2 Epluchez la papaye, coupez-la en morceaux et mettez-les dans le bol à mixer.
- 3 Ajoutez le lait de soja et mixez 1 minute.
- 4 Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les kumquats par de l'orange.



Smoothie pitayas jaunes

Un smoothie délicat à la saveur douce.

 10 minutes
 4 personnes

5 pitayas

25 cl de lait
de coco



- 1 Coupez les pitayas en deux, retirez la pulpe et mettez-la dans le bol du mixeur.
- 2 Ajoutez le lait de coco et mixez 1 minute.
- 3 Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le pitaya jaune par le pitaya rouge, l'un des meilleurs fruits de la nature.



Smoothie pommes cannelle & saptilles

Smoothie riche en minéraux.

 10 minutes
 4 personnes

2 pommes cannelle
4 saptilles
1 yaourt

- 1 Coupez les pommes cannelle en deux et retirez la pulpe.
- 2 Epluchez les saptilles, coupez-les en deux et mettez les fruits dans le mixeur. Ajoutez le yaourt et mixez 1 minute. Servez avec des glaçons.



Conseil : la saptille, que vous trouverez notamment dans les épiceries asiatiques, est une invitation au voyage, un souffle d'exotisme. Il faut la choisir bien mûre et souple au toucher.





* Smoothie framboises

Les saveurs de notre enfance sont au rendez-vous.

 10 minutes
 4 personnes

500 g de
framboises

1 yaourt nature

2 c.s. de miel
de sapin



- 1 Lavez les framboises et mettez-les dans le blender.
- 2 Ajoutez le miel et le yaourt.
- 3 Mixez 1 minute.
- 4 Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez ajouter le jus d'un citron non traité.



Smoothie fruits de la passion & lamelles de bambou

Idéal pour ses vertus médicinales reconnues.

 10 minutes
 4 personnes

6 fruits
de la passion


120 g de lamelles
de bambou

20 cl de crème
légère

- 1 Coupez les fruits de la passion en deux, enlevez la chair et mettez-la dans le bol du blender.
- 2 Ajoutez les lamelles de bambou et la crème.
- 3 Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

* Smoothie pêches jaunes & brugnons

Les pêches reminéralisent l'organisme.

 10 minutes

 4 personnes

4 pêches jaunes

4 brugnons

1 c.c. de vinaigre
balsamique

2 c.s. de gelée
royale

1 citron vert

1 Lavez les pêches et les brugnons
et coupez-les en morceaux.

2 Mettez dans le blender, ajoutez
le miel et le vinaigre balsamique.

3 Pressez le citron et versez
le jus sur les fruits.

4 Mixez 1 minute et servez
avec des glaçons.

*Conseil : la coloration de la peau des
pêches ne doit pas vous influencer.
Laissez-vous guider par votre odorat.*



