



Smoothie vert vitalité

SANS CUISSON • ALIMENTATION VIVANTE • 5 MIN

Un smoothie frais et onctueux pour faire entrer facilement davantage de végétaux dans son quotidien. La pomme apporte une douceur naturelle, le concombre de la fraîcheur et le gingembre une petite note tonique.

Ingrédients - pour 2 verres

- 1/2 concombre
- 1 pomme verte
- 1 belle poignée de jeunes pousses d'épinards
- 1/2 avocat
- Le jus d'1/2 citron
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 100 à 200 ml d'eau, selon la texture souhaitée
- Quelques feuilles de menthe fraîche (facultatif)

Préparation

1. Laver soigneusement les fruits et légumes.
2. Couper le concombre et la pomme en morceaux.
3. Mettre tous les ingrédients dans un blender.
4. Mixer jusqu'à obtenir une texture bien lisse et crémeuse.
5. Ajouter un peu d'eau si nécessaire et déguster aussitôt.

L'astuce d'Aurélié

Commencez avec une toute petite quantité de gingembre, puis ajustez selon votre goût.

Le + vitalité

Grâce à sa richesse en fruits et légumes, ce smoothie apporte notamment de la vitamine C et des fibres. C'est une boisson hydratante et reminéralisante qui s'intègre facilement dans une alimentation variée.