



Boissons sans alcool
Smoothie vert

**15 min 15 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

102

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes**Smoothie vert**

1 Brocoli
50 g **Roquette**
50 g **Mâche**
1 Mangue
1 Pomme(s)
1 Banane(s)

Étape 1

Préparation du smoothie vert

- 1** Couper le brocoli à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2** Réserver dans un saladier.
- 3** Un green smoothie est généralement composé de 40% de légumes verts pour 60% de fruits.
- 4** Ajouter la roquette dans le saladier avec le brocoli.
- 5** Ajouter la mâche dans le saladier avec le reste des légumes.
- 6** Couper les pommes en quartiers à l'aide d'un couteau et retirer les pépins.
- 7** Réserver dans un saladier.
- 8** Pour faciliter la digestion, ne pas mélanger plus de 4 fruits.
- 9** Éplucher les bananes et la couper en morceaux dans le saladier.
- 10** Couper la mangue en quartiers puis en petits dés. Réserver dans un saladier.
- 11** Mettre les légumes verts dans le bol d'un blender.
- 12** Ajouter les fruits.
- 13** Verser 10% d'eau par rapport à la quantité de fruits et

légumes.

- 14** Mixer en agitant le blender pour aider les fruits et légumes à descendre sur la lame du mixeur.
- 15** Ajouter des légumes si la préparation n'est pas assez verte.
- 16** La couleur du green smoothie est un bon indicateur du ratio fruit-légumes.

Étape 2

Dressage

- 1** Verser le green smoothie dans un verre.