

JUS DE FRUITS OU SMOOTHIES DIVERS ET VARIES ...

... pour tous les **goûts**

... **salés** ou **sucrés**

... **multi-parfums**

... de **toutes les couleurs**

... pour toutes les occasions : **petit déjeuner**, **goûter**, **en-cas**, **pique-nique** ou **fin d'un repas** ...

pourquoi pas comme un **dessert** ...

... à boire **au verre** ou **à la paille**

... comme il vous plaira !



LASSI CONCOMBRE-MENTHE-CORIANDRE

Pour 1 GRAND verre

150 g de concombre frais, lavé mais non épluché

150 ml de lait fermenté (lait Ribot)

1 poignée de feuille de menthe

1/4 cuillère à café de coriandre moulue

1 trait de jus de citron

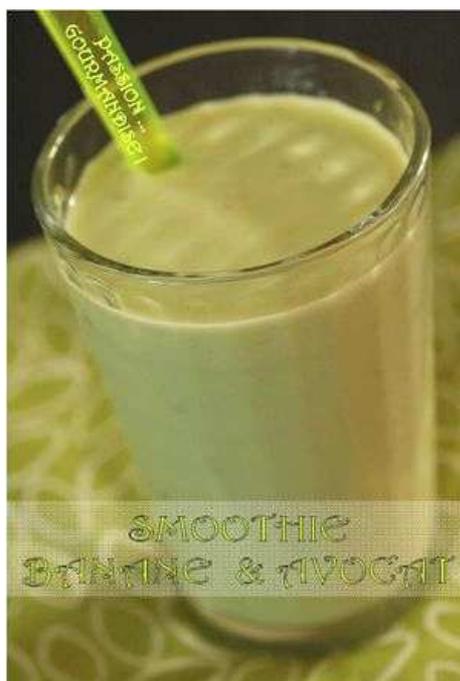
feuilles de menthe

graines de coriandre

Laver les feuilles de menthe et égoutter.
Couper le concombre en petits dés, hacher la menthe et les mixer avec une partie du lait fermenté.

Ajouter le reste de lait fermenté, la coriandre moulue et le citron. Mixer pour bien mélanger.
Verser dans un verre, décorer de menthe et graines de coriandre.

Déguster frais !



SMOOTHIE BANANE-AVOCAT

Pour 1 GRAND verre

1/2 banane

1/2 avocat

200 ml de lait

En cas de grande chaleur Prévoir de mettre les fruits au réfrigérateur 1 ou 2 heures avant.

Mixer les fruits épluchés avec le lait.

Déguster sans attendre.

JUS DE FRUITS FRAISE-PAMPLEMOUSSE-ORGEAT

Pour 1 GRAND verre



200 g de fraises

100 ml de jus de pamplemousse rose frais
(pressé c'est mieux ou pasteurisé)

1 cuillère à soupe de sirop d'orgeat

Mixer (au mixeur plongeur ou au blender) les fraises lavées, égouttées, équeutées et coupées en morceaux jusqu'à obtenir un coulis.

Ajouter le jus de pamplemousse et le sirop d'orgeat, mixer encore une fois pour mélanger.

Verser dans un verre et déguster !

SMOOTHIE FRAISE-EAU DE ROSE-LAIT FERMENTE-POIVRE

Pour 1 GRAND verre



150 g de fraises

125 g de lait fermenté (lait Ribot)

1 cuillère à soupe d'eau de rose
poivre du moulin

Mixer (au mixeur plongeur ou au blender) les fraises lavées, égouttées, équeutées et coupées en morceaux jusqu'à obtenir un coulis.

Ajouter le lait fermenté et l'eau de rose, mixer encore une fois pour mélanger.

Verser dans un verre, donner deux tours de moulin à poivre et déguster !

SMOOTHIE PRUNEAU-POMME-CANNELLE & LAIT FERMENTE

Pour 1 GRAND verre



70 g de pruneaux d'Agen dénoyautés

250 ml de jus de pomme

200 ml de lait fermenté (lait Ribot)

2 pincées de cannelle

Mettre les pruneaux, 1 pincée de cannelle et le jus de pomme dans un saladier, couvrir et laisser reposer 1 nuit au frais.

Mettre le contenu du saladier dans un robot et mixer pour obtenir une consistance lisse, ajouter le lait fermenté et mélanger à nouveau.

Verser dans un verre, saupoudrer de la 2ème pincée de cannelle et déguster !



SMOOTHIE BANANE-TAHIN

Pour 1 GRAND verre

1/2 banane mûre
1 cuillère à café de tahin (purée de sésame)
150 ml de lait
graines de sésame doré + sel

Peler la banane, la couper en rondelles et la mixer avec la purée de sésame.
Ajouter le lait et mélanger à nouveau.
Verser dans un verre et saupoudrer de sésame doré et d'un peu de sel*.

Nota : on pourra remplacer le tahin (purée de sésame) par du beurre de cacahuètes sans morceaux.



SMOOTHIE CAROTTE-LAIT DE COCO-CORIANDRE-GINGEMBRE

Pour 1 GRAND verre

250 ml de jus de carotte frais
50 ml de lait de coco frais
1 poignée de feuilles de coriandre
1 petite noisette de gingembre
Jus de citron vert

Mixer les feuilles de coriandre et le gingembre râpé avec le lait de coco.
Ajouter le jus de carotte et un trait de jus de citron vert.
Verser dans un verre et déguster !

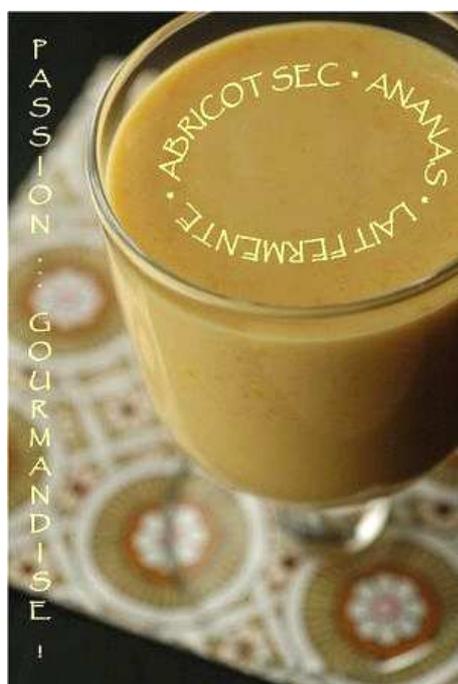


SMOOTHIE MYRTILLE-PAMPLEMOUSSE-POMME-GINGEMBRE

Pour 1 GRAND verre

- 75 ml de jus de myrtilles (surgelées, décongelées, passées au mixeur)
- 75 ml de jus de pamplemousse rose frais (pressé ou pasteurisé)
- 150 ml de jus de pommes frais ("Pommes pressées" d'Andros au rayon frais)
- 1 noisette de gingembre râpé voire trois pincées de gingembre en poudre

Mélanger le tout ... trop facile !
Verser dans un verre.
Déguster !



SMOOTHIE ABRICOT SEC-ANANAS-LAIT FERMENTE

Pour 1 GRAND verre

- 60 g d'abricots secs
- 150 ml de jus d'ananas frais
- 125 ml de lait fermenté

Couper les abricots secs en petits dés, les mixer avec le jus d'ananas.
Ajouter ensuite le lait fermenté, mixer à nouveau.
Verser dans un verre et déguster de suite ou garder au frais jusqu'au service.



SMOOTHIE FRAISE-TOMATE-CITRON VERT-BASILIC

Pour 1 GRAND verre

150 g de tomate

150 g de fraise

Le jus d'un petit citron vert

3 ou 4 feuilles de basilic

Peler la tomate (ma meilleure façon, plonger la tomate dans de l'eau bouillante, compter jusqu'à 10, la sortir de son bain trop chaud, faire une légère entaille et la peler très facilement !)

Laver les fraises, les égoutter, les équeuter.

Presser le citron vert.

Hacher grossièrement le basilic lavé et égoutté.

Mixer les fruits et le basilic, ajouter le jus de citron vert et mélanger.

Verser dans un verre et garder au frais jusqu'au service.





SMOOTHIE CAROTTE - ORANGE - BANANE - ABRICOT SEC

Pour 2 verres

- 1 banane (environ 100 g)
- 125 ml de jus d'orange fraîchement pressée
- 60 g d'abricots secs ou frais
- 150 ml de jus de carotte

Eplucher la banane et la couper en rondelles.
Couper les abricots secs ou frais en quatre.
Mixer le tout, encore trop simple !
Déguster frais !



SMOOTHIE MANGUE - ORANGE - CITRON VERT - LAIT DE COCO

Pour 1 GRAND verre

- 1 ou 1/2 mangue (selon grosseur)
- 1 ou 2 orange(s) à jus selon leur grosseur
- 1 citron vert
- 3 cuillères à soupe de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave (facultatif)

Prévoir de mettre les fruits au frais pour déguster un smoothie rafraichissant.
Peler la mangue et la mixer.
Presser la (ou les) orange(s) et le citron vert.
Mélanger les jus de fruits avec le lait de coco et le sirop d'agave.
Déguster !
