



Boissons sans alcool
Smoothie vert

**15 min 15 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

102

CALORIES

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

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

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.