



Kids Day Online

Recette de smoothie

Degré de difficulté: facile

Tu as besoin d'

- 1 poignée d'épinards
- 1 pomme
- 1 poire
- 1 banane
- 1 orange (uniquement le jus)
- 1 kiwi

Si vous n'aimez pas les épinards, vous pouvez le remplacer par du chou plume ou faire la recette sans.

Voici comment faire

Épépiner la pomme et la poire (si vous utilisez un mixeur haute performance, cette étape n'est pas nécessaire). Eplucher la banane et le kiwi puis couper tous les fruits en gros morceaux. Mettre tous les ingrédients dans le mixeur.

Information importante: si vous utilisez du chou plume, le mettre en premier dans le mixeur.

Ajouter de l'eau. La quantité d'eau nécessaire dépend de la fluidité désirée du smoothie.

Mixer jusqu'à obtenir un mélange totalement liquide.

Information:

Selon la saison, vous pouvez utiliser d'autres fruits – laissez libre cours à votre fantaisie!

Découvrez ici le calendrier des saisons des fruits en Suisse:

https://www.swissfruit.ch/sites/default/files/dateien/calendrier_des_saisons_fruits.pdf

Découvrez ici les légumes de saison en Suisse:

<https://www.gemuese.ch/Calendrier-des-saisons>

