# Idées de recettes de smoothies :

## Smoothie aux framboises :

Ingrédients :

- ✔ 100g de framboises fraîches ou surgelées
- ✔ 2 càs de tofu soyeux ou yaourt végétal
- ✔ jus de grenade
- ✔ sirop d'érable

Mixez 100 g de framboises fraîches ou congelées, 2 c à s de tofu soyeux, un peu de jus de grenade afin de rendre la consistance bien lisse. En fonction des goûts, ajouter un peu de sirop d'érable.
Les variantes poire et figue mangue et fruit de la passion banane cacao et purée de noisettes fruits rouges et amandes (purée d'amandes) Pour ces variantes, le principe est le même mais utilisez du lait végétal au lieu du jus de grenade.

Variantes de cette recette : au lieu d'utiliser du jus de grenade, allongez le smoothie avec du lait d'amande :

- poire et figue
- mangue et fruit de la passion
- banane cacao et purée de noisettes
- fruits rouges et purée d'amandes

## Un chaï smoothie :

Ingrédients :

- ✔ 1/2 banane
- ✔ 1 poignée de fraises (ou de framboises) ce peut être des fruits surgelés
- ✔ 1 poignée de myrtilles fraîches ou surgelées
- ✔ 1 sachet de thé chaï
- ✔ 15 cl de lait d'amande ou de soja
- ✔ 1 c à c de graines de chanvre

Découpez la banane et la placez au congélateur pendant 1 heure.
Faire infuser à feu doux le sachet de chaï dans le lait pendant 5 à 10 minutes puis laisser refroidir.
Mixez les fruits, la banane, le chaï latte et les graines de chanvre au blender jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse.
Dégustez au goûter bien frais. Peut être préparé le matin pour consommer l'après-midi (conserver dans une bouteille en verre au frigo).

## Smoothie marbré fraise et mangue :

Ingrédients pour un verre :

- ✔ 1 orange et 1 mangue
- ✔ 100 ml de lait d'amande ou de soja
- ✔ 60 gr de fraises surgelées (ou plus pour une couleur plus peps)

Pelez l’orange et la coupez en quartiers, passez les morceaux à la centrifugeuse.
Épluchez la mangue et la dénoyauter, la mixer dans un blender avec le jus de l’orange, puis ajoutez le lait. Mixez pour obtenir une consistance lisse.
Versez dans le verre.
Mixez les fraises avec un c à s d’eau, pour obtenir une consistance lisse.
Versez cette préparation dans le verre délicatement au dessus de la mangue, puis mélangez légèrement pour former des marbrures.

## Smoothie de Noël

Ingrédients pour 2 verres:

- ✔ 4 clémentines
- ✔ un citron
- ✔ 20 cl de lait d'amandes
- ✔ 2 à 3 c à s de miel ou de sirop d’érable(en fonction des goût)
- ✔ une pincée de cannelle de Ceylan
- ✔ des glaçons

Pelez les clémentines, séparez les quartiers, enlevez les fines peaux. Pressez le jus du citron.
Passez au blender, les clémentines, le jus de citron, le lait, le miel et la cannelle.

Mixez jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et mousseux. Filtrez si besoin.

Versez dans des verres et dégustez bien frais avec des glaçons.

## Boisson bicolore matcha/fraise

Ingrédients pour trois verres :

- ✔ 1 c à c de thé matcha et 50 ml d'eau
- ✔ 20 g de miel ou de sirop d’érable
- ✔ 10 glaçons
- ✔ 10 fraises surgelées
- ✔ 60 g de lait de coco (la partie épaisse)
- ✔ 30 ml de lait végétal

Dissoudre d'abord la poudre de matcha dans un bol d'eau chaude et la versez dans un verre. Ajoutez immédiatement le miel et fouettez avec un fouet à matcha.
Ajoutez une dizaine de glaçons pour refroidir la préparation.
Mixez les fraises avec le lait végétal et le lait de coco, versez cette préparation dans un verre, puis ajoutez le thé Matcha délicatement par dessus afin de faire un dégradé de couleur dans le verre.

## Le smoothie hyper protéiné

Ingrédients pour 1 litre :

- ✔ 2 pommes bio
- ✔ 1 banane bio
- ✔ 300 gr de tofu soyeux
- ✔ 50 gr de pourpier ou d'épinard bio
- ✔ 6 dattes
- ✔ 30 gr de gingembre  4
- ✔ 40 gr de noix de cajou trempées dans de l'eau quelques heures auparavant
- ✔ 300 ml d'eau ou plus pour la texture

Mixez les ingrédients en ajoutant l'eau au fur et à mesure jusqu'à une consistance crémeuse ou plus liquide selon les goût.

## Smoothie petit-déjeuner ou goûter

Ingrédients pour 2 verres :

- ✔ 2 oranges et 1 banane
- ✔ 2 c à s de flocons d'avoine fin
- ✔ 300 ml de lait d'amande ou de lait de soja
- ✔ un peu de cannelle en poudre

Pelez les oranges et la banane, les couper en morceaux et les passer à la centrifugeuse. Ajoutez les flocons d'avoine et le lait. Mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et lisse. Versez dans deux verres et ajoutez un peu de cannelle en poudre.

## Smoothie fruits rouges au lait d'amandes :

Ingrédients pour 1 litre :

- ✔ 4 oranges
- ✔ 400 gr de lait d'amande
- ✔ 240 gr de framboises surgelées (ou autres fruits rouges)
- ✔ 2 bananes
- ✔ 8 c à c de graines de chia
- ✔ un peu de cannelle

Mixez tout les ingrédients afin d'obtenir un mélange onctueux et lisse.

## Smoothie bowl

Ingrédients : pour 2 bols :

- ✔ 1 banane
- ✔ 1 gros Kiwi Gold (+ un autre pour décorer)
- ✔ 2 poignées de feuilles d’épinard ou de pourpier en fonction de la saison
- ✔ 1/2 avocat bien mûr
- ✔ 4 c à s de tofu soyeux
- ✔ 2 c à s de purée d’amande (blanche ou complète)
- ✔ des fruits de saison, des amandes concassées, du granola, des noix,... pour accompagner.

Épluchez les fruits, puis mixez tous les ingrédients ensemble. Versez dans les bols, puis garnir avec des fruits, noix, granola.