

# SMOOTHIES

AUX *SAVEURS* DE *LAVAL*



# Smoothies aux Saveurs de Laval

En cette belle Saison des Saveurs, les smoothies (boissons fouettées) sont des plus appropriés. En effet, ils comportent plusieurs avantages, ils demandent peu de temps de préparation, tout en étant très nutritifs et vitaminés. En prime, ces boissons onctueuses sont des plus agréables au goût. Elles offrent un plaisir gustatif grâce à leurs multitudes variétés. Les produits frais sans sucre ajouté sont conseillés. La majorité des smoothies sont faits de fruits et de légumes accompagnés de glace et parfois de jus ou de yogourt.

Pour obtenir un smoothie plus nourrissant, il est possible d'ajouter 150 grammes de tofu mou et 15 millilitres de graines de lin fraîchement moulues par portion, et ainsi obtenir un smoothie non seulement vitaminé mais également protéiné et riche en oméga-3.

# Smoothie aux tomates, fenouil et basilic

Nombre de portions : 4

## Ingrédients :

- 6 glaçons
- 250 g de yogourt nature à 0 % de matières grasses
- 400 ml de jus de tomate
- 4 tomates de serre
- 1 concombre de serre
- ½ fenouil
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel de céleri
- Poivre

## Préparation :

- Blanchir les tomates 1 minute, puis mettre dans un bol rempli d'eau très froide.
- Enlever la pelure et couper en deux.
- Épépiner les tomates, puis réserver.
- Laver et éplucher le concombre et mettre de côté.
- Enlever les premières feuilles du fenouil, puis laver et couper en deux.
- Couper en petits morceaux une moitié du fenouil et réserver.
- Dans un mélangeur, mettre les glaçons, le jus de tomate, les tomates, le concombre, les morceaux de fenouil, le yogourt et les feuilles de basilic.
- Assaisonner à votre goût de sel de céleri et de poivre.
- Mélanger jusqu'à obtention d'une préparation homogène, d'apparence mousseuse et onctueuse.
- Servir.

Nombre de portions : 4

# Smoothie aux pommes et aux fraises

## Ingrédients :

- 10 fraises fraîches
- 4 pommes rouges fraîches
- 20 g (25 ml) de sucre en poudre
- 200 ml de jus de pomme 100 % pur
- 6 glaçons

## Préparation :

- Laver et équeuter les fraises.
- Découper en deux sur la longueur, réserver.
- Laver et peler les pommes.
- Couper chaque pomme en deux et enlever le cœur et les pépins.
- Couper les pommes en gros morceaux.
- Dans un mélangeur, déposer les fraises, les pommes et le jus de pomme jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter ensuite le sucre en poudre et les glaçons.
- Passer au mélangeur jusqu'à l'obtention d'un mélange d'une apparence mousseuse et onctueuse.
- Servir.

# Smoothie aux fruits rouges d'été

**Nombre de portions : 4**

**Ingrédients :**

- 20 fraises fraîches
- 16 framboises fraîches
- 2 tomates de serre
- 1 pomme rouge fraîche
- 250 g de yogourt 0 % de matières grasses de la saveur de votre choix

**Préparation :**

- Laver et couper les tomates en deux.
- Épépiner les tomates et réserver.
- Laver et épilucher la pomme, puis enlever le cœur et les pépins. Mettre de côté.
- Laver les framboises et les fraises.
- Mettre les fruits au mélangeur et ajouter le yogourt de la saveur de votre choix.
- Mélanger à la vitesse moyenne, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse, mousseux et onctueux.
- Servir.

# Smoothie aux courgettes

**Nombre de portions : 4**

**Ingrédients :**

- 4 courgettes
- 150 g de chèvre frais
- 100 ml de lait de chèvre
- 10 feuilles de basilic frais
- 3 à 4 gouttes de Tabasco
- 2 ml de sel
- 3 ml de poivre

**Préparation :**

- Laver les courgettes et couper en rondelles.
- Faire cuire les courgettes à la vapeur jusqu'à tendreté.
- Passer au mélangeur les courgettes, le fromage de chèvre frais, le lait de chèvre et le basilic.
- Lorsque le mélange est homogène, ajouter le sel, le poivre et les gouttes de Tabasco.
- Mélanger de nouveau, jusqu'à ce que le mélange ait une texture lisse, onctueuse et mousseuse.
- Servir.

# Smoothie nourrissant aux petits fruits

Nombre de portions : 4

## Ingrédients :

- 454 g de tofu mou
- 125 ml (1/2 tasse) de bleuets frais
- 125 ml (1/2 tasse) de framboises fraîches
- 200 ml de jus de pomme 100 % pur
- 250 ml de lait 1 % de matières grasses

## Préparation :

- Laver les bleuets et les framboises.
- Passer au mélangeur tous les ingrédients, jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux et mousseux.
- Servir.

# Smoothie gaspacho

Nombre de portions : 4

## Ingrédients :

- 1 tomate de serre
- 1 concombre de serre
- 1 poivron
- 5 ml de persil frais
- 1 ml de sel
- 2 ml de poivre

## Préparation :

- Laver tous les légumes.
- Épépiner la tomate et le poivron.
- Éplucher le concombre.
- Couper tous les légumes en petits morceaux.
- Ajouter les légumes au mélangeur avec le persil, le sel et le poivre.
- Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, d'une apparence onctueuse et mousseuse.
- Servir.

# Smoothie expresso

Nombre de portions : 4

## Ingrédients :

- 150 g de chèvre frais
- 150 ml de lait de chèvre
- 125 ml (1/2 tasse) café expresso

## Préparation :

- Au mélangeur, fouetter tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.
- Verser dans des verres et déguster !

---

Bonne  
dégustation !

Pour plus d'information visitez le :  
[www.saveursdelaval.com](http://www.saveursdelaval.com)

Saveurs   
de Laval.com  
...moi j'achète local!

[www.saveursdelaval.com](http://www.saveursdelaval.com)