

Fiche Recette : Smoothie Vert Énergie Totale

Matériel Recommandé

- Blender haute performance (minimum 1000W recommandé pour une texture parfaitement lisse)
- Lames en acier inoxydable haute résistance
- Gobelet gradué pour mesurer les liquides
- Spatule en silicone pour racler les bords

Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 poignée généreuse d'épinards frais lavés
- 1/2 banane (idéalement congelée pour plus d'onctuosité)
- 1/2 pomme verte (type Granny Smith)
- 1/4 d'avocat mûr
- 200 ml d'eau de coco ou d'eau filtrée
- 1 cuillère à café de graines de chia
- Un filet de jus de citron frais

Étapes de préparation

- Versez l'eau de coco et le jus de citron dans le bol du blender en premier.
- Ajoutez les épinards et mixez brièvement pour réduire le volume des feuilles.
- Incorporez la banane, la pomme coupée en morceaux, l'avocat et les graines de chia.
- Mixez à vitesse progressive pendant 45 à 60 secondes jusqu'à obtenir une consistance homogène et crémeuse.
- Si le mélange est trop épais, ajoutez un peu d'eau et mixez à nouveau quelques secondes.
- Versez immédiatement dans un grand verre et dégustez.

Astuces pour un résultat optimal

- Pour un effet 'frappé', remplacez une partie de l'eau par quelques glaçons.
- Si votre blender est moins puissant, mixez les légumes verts avec le liquide avant d'ajouter les fruits.
- Nettoyez le bol du blender immédiatement après usage en mixant un peu d'eau tiède avec une goutte de liquide vaisselle.