

DÉLICIEUSES SUGGES-
TIONS DE RECETTES DE
SMOOTHIE
À RÉALISER SOI-MÊME



A high-speed photograph of water splashing upwards, creating numerous bubbles. In the upper right corner, a portion of a coconut is visible, showing its white flesh and brown husk. The overall scene is bright and dynamic, suggesting freshness and health.

SOMMAIRE

SMOOTHIE ANANAS-ÉPINARDS _____ **3**

SMOOTHIE BAIES-VANILLE _____ **6**

SMOOTHIE FANES DE CAROTTES-ÉPINARDS _____ **8**

SMOOTHIE CONCOMBRE-POIRE ET PETIT-LAIT _____ **12**

SMOOTHIE BANANE-POIRE _____ **17**

SMOOTHIE AU POTIRON _____ **20**

SMOOTHIE BETTERAVE ROUGE-MELON _____ **22**

SMOOTHIE BANANE-KIWI _____ **25**

SMOOTHIE TROPICAL _____ **4**

SMOOTHIE ANANAS-BAIES _____ **7**

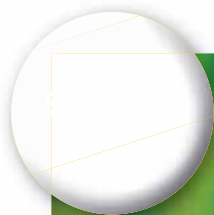
BOISSON CRÉMEUSE CHOCO-ORANGE _____ **11**

SMOOTHIE MELON-CHILI _____ **15**

SMOOTHIE FROMAGE BLANC-FRAISE _____ **18**

SMOOTHIE MANGUE-ORANGE _____ **21**

SMOOTHIE KIWI-CONCOMBRE _____ **24**



SMOOTHIE ANANAS-ÉPINARDS

INGRÉDIENTS :

50 g de pousses d'épinards
fraîches
75 ml d'eau
2 rondelles d'ananas
2 tiges de persil

- ✓ Coupez-les rondelles d'ananas en petits morceaux.
- ✓ Effeuiliez le persil.
- ✓ Mettez l'eau puis l'ananas, les épinards et le persil dans le bol mélangeur et obturez-le avec le porte-lame.
- ✓ Mixez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien broyés et bien mélangés.





SMOOTHIE TROPICAL

INGRÉDIENTS :

100 g de lait de coco
60 ml de jus d'ananas
2 rondelles d'ananas
1 kiwi
1/2 banane

✓ Coupez-les rondelles d'ananas en petits morceaux.

✓ Épluchez le kiwi et la banane et coupez-les en petits morceaux.

✓ Mettez le jus d'ananas puis les fruits et ensuite le lait de coco dans le bol mélangeur et obtenez-le avec le porte-lame.

✓ Mixez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien broyés et bien mélangés.







SMOOTHIE BAIES-VANILLE

INGRÉDIENTS :

100 ml de jus de pomme
150 g de baies (surgelées, par
ex. fraises, framboises,
myrtilles etc.)
100 g de yaourt à la vanille

- ✓ Mettez d'abord le jus de pomme et le yaourt à la vanille puis les baies dans le bol mélangeur et obturez-le avec le porte-lame.
- ✓ Mixez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien broyés et bien mélangés.





SMOOTHIE ANANAS-BAIES

INGRÉDIENTS :

50 ml de jus d'orange
50 ml de jus d'ananas
100 g de baies (surgelées, par
ex. fraises, framboises,
myrtilles etc.)
1 rondelle d'ananas
100 g de yaourt nature

- ✓ Coupez la rondelle d'ananas en petits morceaux.
- ✓ Mettez d'abord le jus d'orange, le jus d'ananas et le yaourt nature puis les baies et l'ananas dans le bol mélangeur.
- ✓ Obturez-le avec le porte-lame.
- ✓ Mixez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien broyés et bien mélangés.

SMOOTHIE FANES DE CAROTTES-ÉPINARDS

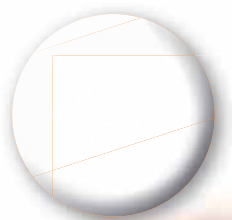
INGRÉDIENTS :

150 ml d'eau
15 g de pousses d'épinards
fraîches
15 g de fanes de carottes
1/2 orange
50 g de chair de mangue
1/2 banane
1 cs d'huile de lin

- ✓ Épluchez la mangue, retirez le noyau, et coupez-la en petits morceaux.
- ✓ Épluchez l'orange et la banane et coupez-les en petits morceaux.
- ✓ Coupez les fanes de carottes et les épinards en petits morceaux.
- ✓ Mettez l'eau puis les fruits, les épinards et les fanes de carottes dans le bol mélangeur et obturez-le avec le porte-lame.
- ✓ Mixez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien broyés et bien mélangés.







Notre conseil :

Au lieu du cacao en poudre, vous pouvez également saupoudrer la boisson de cannelle en poudre avant de servir !



BOISSON CRÉMEUSE CHOCO-ORANGE



INGRÉDIENTS :

100 ml de crème
50 g de chocolat noir
2 oranges
2 cs de fromage blanc
(20% de matières grasses)
2 pincées de cacao en poudre

- ✓ Faites chauffer la crème et faites-y fondre le chocolat amer en remuant.
- ✓ Faites refroidir la crème au chocolat au réfrigérateur.
- ✓ Pressez les oranges et mettez le jus, la crème au chocolat et le fromage blanc dans le bol mélangeur et obturez-le avec le porte-lame.
- ✓ Mixez bien le tout et saupoudrez la boisson d'un peu de cacao en poudre avant de servir.



SMOOTHIE CONCOMBRE- POIRE ET PETIT-LAIT

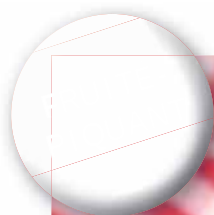
INGRÉDIENTS :

100 g de concombre
½ poire
1 tige de persil
100 ml de petit-lait
Sel
Poivre de Cayenne

- ✓ Épluchez le concombre et coupez-le en dés. Épluchez la poire, retirez le trognon et découpez-la en petits morceaux.
- ✓ Lavez le persil et effeuillez-le.
- ✓ Mettez le petit-lait puis le concombre, la poire et le persil dans le bol mélangeur. Fermez-le avec le porte-lame et mixez bien le tout.
- ✓ Assaisonnez le smoothie avec du sel et du poivre de Cayenne.







Notre conseil :

Ajoutez un peu de menthe
dans le bol mélangeur !
Cela donne une note de
fraîcheur au smoothie !





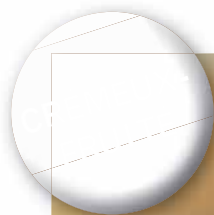
INGRÉDIENTS :

200 g de pastèque
50 ml de jus de pomme
1 pincée de chili en poudre
un peu de glace pilée

évent. 1 tige de menthe
poivrée

SMOOTHIE MELON-CHILI

- ✓ Retirez les pépins du melon, détachez la chair de l'écorce et coupez la en dés.
- ✓ Obturez le bol mélangeur avec le porte-lame et mixez bien le tout.
- ✓ Mettez le melon, le jus de pomme et la glace pilée dans le bol mélangeur.
- ✓ Assaisonnez le smoothie avec le chili en poudre.



Notre conseil :

Si vous le souhaitez,
ajoutez les amandes
dans le bol mélangeur.
Cela donne une note
particulière au smoothie !

SMOOTHIE BANANE-POIRE

INGRÉDIENTS :

1 banane
1 poire
½ citron
150 ml d'eau
½ cc de cannelle
env. 2 cc de poudre d'amandes

- ✓ Épluchez la poire, retirez le trognon et découpez-la en petits morceaux.
- ✓ Épluchez la banane et coupez-la en petits morceaux.
- ✓ Pressez le citron.
- ✓ Mettez la banane, la poire, le jus de citron et l'eau dans le bol mélangeur et obturez-le avec le porte-lame. Mixez bien le tout.
- ✓ Versez le smoothie dans les verres et saupoudrez d'un peu de cannelle.



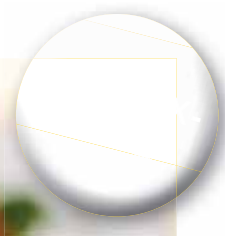


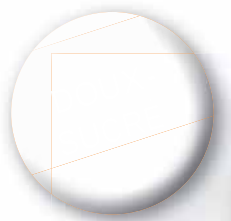
SMOOTHIE FROMAGE BLANC - FRAISE

INGRÉDIENTS :

125 g de fraises
(fraîches ou surgelées)
75 ml de jus de raisins rouges
100 g de fromage blanc
(20% de matières grasses)
½ citron
1 cs de son de froment
1 cs de poudre d'amandes
évtl. un peu de sirop d'érable

- ✓ Lavez-les fraises et équeutez-les.
Si vous utilisez des fraises surgelées, faites-les décongeler.
- ✓ Pressez le citron.
- ✓ Mettez le jus de raisins, le fromage blanc, le jus de citron, le son de froment, la poudre d'amandes et les fraises dans le bol mélangeur et obturez-le avec le porte-lame.
- ✓ Mixez bien le tout et affinez la boisson avec un peu de sirop d'érable selon votre goût avant de servir.





SMOOTHIE AU POTIRON

INGRÉDIENTS :

150 g de chair de
potiron Hokkaido
1 poire
50 ml de jus de carottes
éventuellement un peu d'eau

- ✓ Faites suer la chair de potiron Hokkaido dans un peu d'eau pendant env. 10 minutes et laissez-la refroidir.
- ✓ Épluchez la poire, retirez le trognon et découpez-la en petits morceaux.
- ✓ Ajoutez le jus de carottes, la chair de potiron et la poire dans le bol mélangeur, obturez-le avec le porte-lame et mixez bien le tout.
- ✓ Si vous souhaitez que le smoothie soit un peu plus liquide, ajoutez un peu d'eau.



SMOOTHIE MANGUE-ORANGE

INGRÉDIENTS :

200 g de mangue
50 ml de jus d'orange
env. 5 g de gingembre
100 ml d'eau de noix de coco

- ✓ Épluchez la mangue, détachez la chair du noyau et coupez-la en dés.
- ✓ Épluchez le gingembre et râpez-le fin.
- ✓ Mettez le jus d'ananas, l'eau de coco, la mangue et le gingembre dans le bol mélangeur et obturez-le avec le porte-lame. Mixez bien le tout.



SMOOTHIE BETTERAVE ROUGE-MELON

INGRÉDIENTS :

100 g de betterave rouge
(cuite)
150 g de pastèque
(avec l'écorce)
1 tige d'aneth
½ citron
50 g de yaourt nature
(1,5% de matières
grasses)
50 ml d'eau
un peu de sel

- ✓ Coupez la betterave rouge en petits morceaux.
- ✓ Retirez les pépins du melon, détachez la chair de l'écorce et coupez la en dés.
- ✓ Nettoyez l'aneth et équeutez les fins filaments de la tige.
- ✓ Pressez le citron.
- ✓ Mettez l'eau, le yaourt nature, le jus de citron, la betterave rouge, la pastèque et l'aneth dans le bol mélangeur et obturez-le avec le porte-lame.
- ✓ Pour rectifier le goût, salez légèrement le smoothie une fois mixé.





SMOOTHIE KIWI - CONCOMBRE

INGRÉDIENTS :

1 kiwi
125 g de concombre
1 tige de menthe poivrée
100 ml de jus de pomme

- ✓ Épluchez le kiwi, retirez la queue en découpant un cône et coupez la chair en dés.
- ✓ Épluchez le concombre et coupez-le en dés.
- ✓ Lavez la menthe et effeuillez-la.
- ✓ Mettez le jus de pomme, le kiwi, le concombre et les feuilles de menthe dans le bol mélangeur et obturez-le avec le porte-lame.
- ✓ Mixez bien le tout.

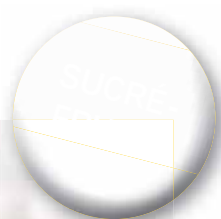


SMOOTHIE BANANE-KIWI

INGRÉDIENTS :

150 ml de jus d'orange
(fraîchement pressé)
1 kiwi
1/2 banane

- ✓ Épluchez le kiwi et la banane et coupez-les en petits morceaux.
- ✓ Mettez le jus d'orange puis les fruits dans le bol mélangeur et obturez-le avec le porte-lame.
- ✓ Mixez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien broyés et bien mélangés.





Remarque

Utilisez toujours le grand bol mélangeur pour la préparation des recettes données ici.

Vous pouvez varier les recettes à volonté et les modifier en fonction de vos propres goûts ! Donnez libre cours à votre créativité.

Les illustrations de ce livret de recettes sont des exemples et peuvent différer de votre résultat en fonction du genre de fruits et de leur maturité.



Crédits photos :

Titre de fond : © karandaev/www.fotolia.com, Titre : © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, P. 1 : © Kesu/www.fotolia.com, P. 2 : © Nitr/www.fotolia.com, P. 3 : © Malyshchys Viktor/www.fotolia.com, P. 4 en haut : © Stauke/www.fotolia.com, P. 4 : © Paulista/www.fotolia.com, P. 5 : © kungverylucky/www.fotolia.com, P. 6 en haut : © Irina Schmidt/www.fotolia.com, P. 6 : © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, P. 7 : © pilipphoto/www.fotolia.com, P. 8 : © Nomad_Saul/www.fotolia.com, P. 9 : © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, P. 10 : © HPhoto/www.fotolia.com, P. 11 en haut : © Artnauta/www.fotolia.com, P. 11 : © egorxfi/www.fotolia.com, P. 12 à gauche, P.17 : © egorxfi/

www.fotolia.com, P. 12 : © Soyka/www.fotolia.com, P. 13 : derkien/www.fotolia.com, P. 14/15 : © Africa Studio/www.fotolia.com, P. 14 : © egorxfi/www.fotolia.com, P. 16 : © leci/www.fotolia.com, P. 18 : © goldencow_images/www.fotolia.com, P. 19 : © MichaelTewes/www.fotolia.com, P. 20 en haut : © saschanti/www.fotolia.com, P. 20 : © Irochka/www.fotolia.com, P. 21 en haut : © vanillaechoes/www.fotolia.com, P. 21 : © Dionisvera/www.fotolia.com, P. 22 : © kovaleva_ka/www.fotolia.com, P. 23 : © Dani Vincek/www.fotolia.com, P. 24 en haut : © Dionisvera/www.fotolia.com, P. 24 : © Nitr/www.fotolia.com, P. 25 : © bit24/www.fotolia.com, P. 26 : © Kesu/www.fotolia.com



Production :

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
ALLEMAGNE
www.kompernass.com