

DÉLICIEUSES SUGGESTIONS
DE RECETTES DE
SMOOTHIE
À RÉALISER SOI-MÊME



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**

SUCRÉ-
ÉPICÉ



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.
- ✓ Effeuillez 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 obturez-le avec le porte-lame.
- ✓ Mixez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien broyés et bien mélangés.



CRÉMEUX-
FRUITÉ



CRÉMEUX-
FRUITÉ



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

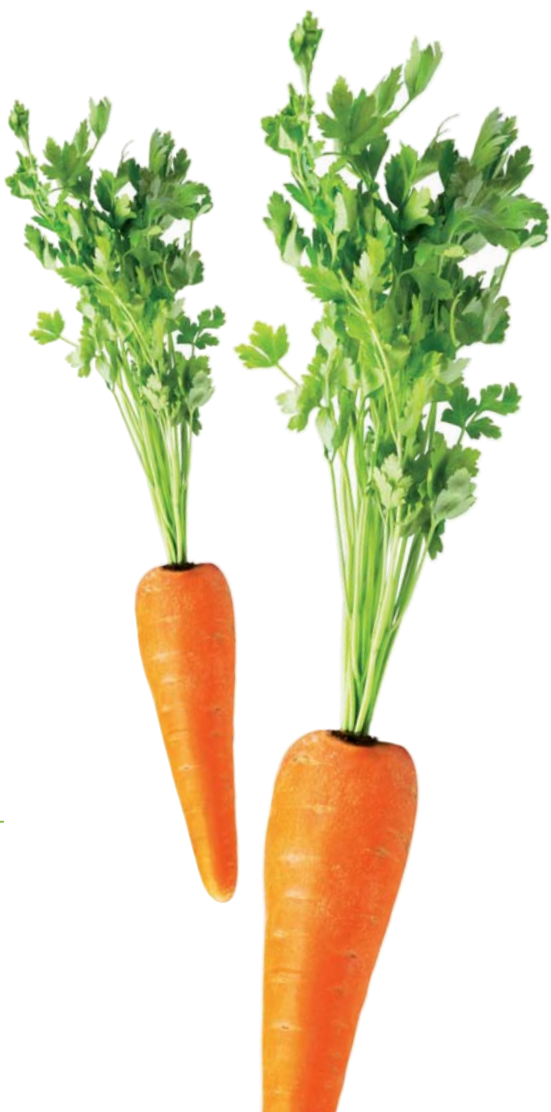
- ✓ Coupez la rondelle d'ananas en petits morceaux.
- ✓ Mettez d'abord le jus d'orange, le jus d'ananas et le yaourt nature puis les baies et l'ananas dans le bol mélangeur.
- ✓ Obturez-le avec le porte-lame.
- ✓ Mixez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien broyés et bien mélangés.

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

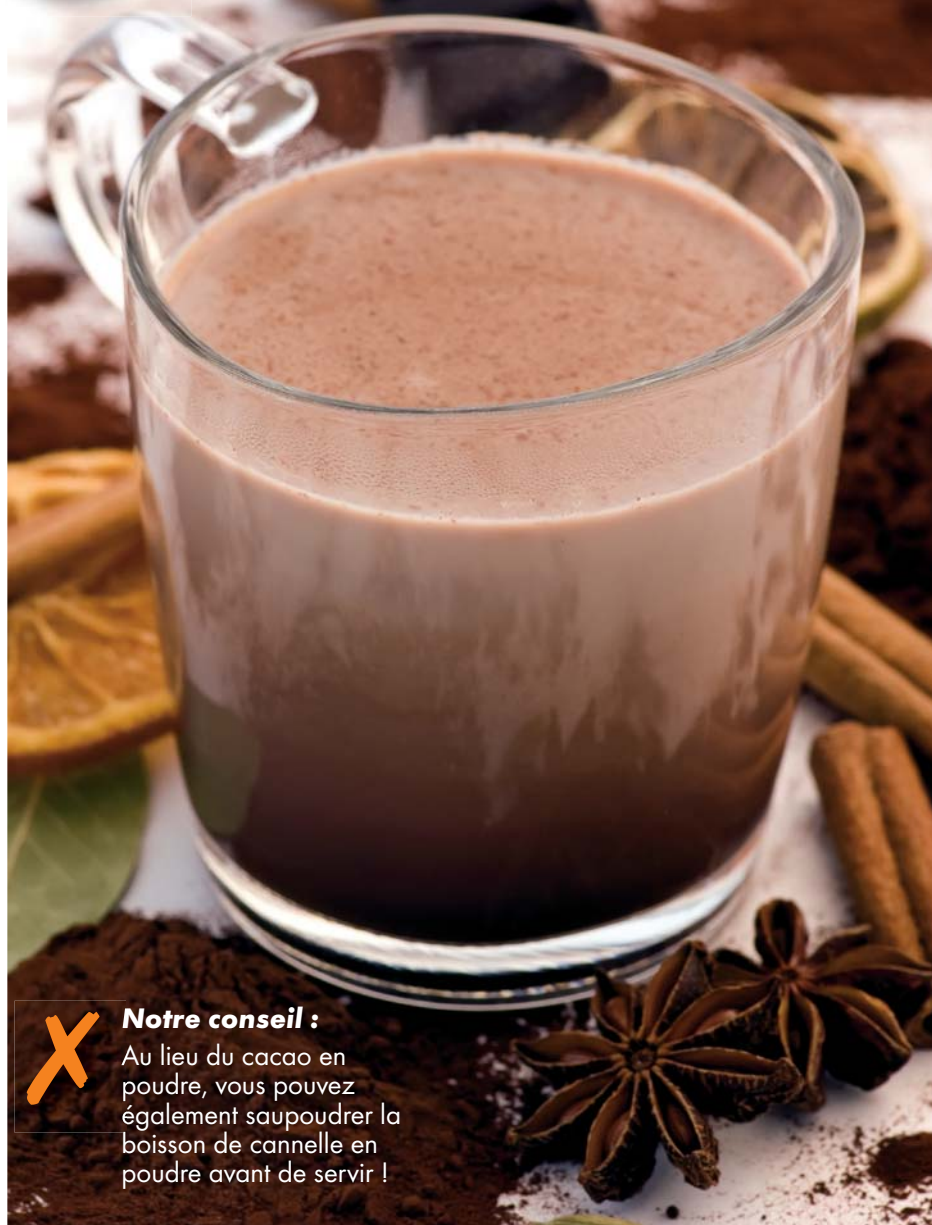
- ✓ Épluchez la mangue, retirez le noyau, et coupez-la en petits morceaux.
- ✓ Épluchez l'orange et la banane et coupez-les en petits morceaux.
- ✓ Coupez les fanes de carottes et les épinards en petits morceaux.
- ✓ Mettez l'eau puis les fruits, les épinards et les fanes de carottes dans le bol mélangeur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



ÉPICÉ-
FRUITÉ



AIGRE-
DOUX



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.



ÉPICÉ-
FRUITÉ



FRUITÉ-
PIQUANT



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.

CRÉMEUX-
FRUITÉ



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)
 $\frac{1}{2}$ 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.

CRÉMEUX-
SUCRÉ



DOUX-
SUCRÉ



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 obtenez-le avec le porte-lame.
- ✓ Pour rectifier le goût, salez légèrement le smoothie une fois mixé.



SUCRÉ-
ÉPICÉ



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.

SUCRÉ-
FRUITÉ





Remarque

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 : © Malyschchys 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 : © pilippphoto/www.fotolia.com, P. 8 : © Nomad_Soul/www.fotolia.com, P. 9 : © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, P. 10 : © HLPhoto/www.fotolia.com, P. 11 en haut : © Artenauta/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 : © lecic/www.fotolia.com, P. 18 : © goldencow_images/www.fotolia.com, P. 19 : © Michael Tewes/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
DE - 44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com