

Smoothie exotique au lait de coco



Depuis quelques années, les smoothies sont très prisés par les personnes conscientes de leur santé. Moi-même, je suis fan de ces petites bombes vitaminées qui fournissent au corps plein de bonnes choses en un temps record!

Les smoothies verts avec du chou plume, du brocoli, des feuilles d'épinards fraîches et autres sont les plus sains, car les légumes verts contiennent fondamentalement moins de sucre que la plupart des fruits. De plus, le chou plume et le brocoli sont considérés comme des superfoods ou super-aliments, car ils contiennent énormément de substances nutritives essentielles.

Mais pas tout le monde n'aime ces jus verts et la variante fruitée contient également des vitamines et des substances nutritives importantes. Combinée au lait de coco, d'ailleurs en action chez Denner cette semaine, cette sorte de smoothie est délicieuse après une journée de plage et de soleil pour vous plonger dans une ambiance caraïbe.

- Ananas frais
 - Banane - fraîche ou en rondelles surgelées provenant directement du congélateur
 - Mangue fraîche
 - Un peu de lait de coco (attention: bien secouer avant usage!)
 - Menthe fraîche pour garnir ou pour mixer, suivant les goûts
 - Glaçons
- Mettre tous les ingrédients dans le mixeur, réduire en purée, puis verser dans les verres et: savourer!

Recette du smoothie aux fruits et au lait de coco (préparation: env. 5 à 10 minutes)

- les dattes (séchées) sucent à merveille les smoothies.
- pour obtenir une consistance veloutée optimale, j'emploie toujours des bananes congelées au lieu des fraîches; je les coupe en rondelles avant de les surgeler. Ainsi, j'en ai toujours en stock.
- on peut congeler presque tous les ingrédients (fruits et légumes). On les a ainsi sous la main quand on a envie d'un bon smoothie.
- je mets seulement des ingrédients frais et de l'eau dans mes smoothies, jamais de jus achetés, car ils contiennent généralement des conservateurs et du sucre.
- l'essentiel est d'avoir un bon mixeur. Les appareils bon marché chauffent et éliminent de cette façon les vitamines; d'autre part, ils n'arrivent pas à hacher les fibres plus dures, qui ne sont pas très bonnes dans un smoothie...

