Smoothie Grenade, clémentine & vanille



Pour démarrer le matin ou encore en collation l'après midi, j'aime me faire des smoothie. J'adore les smoothie avec de la banane ou de la mangue, mais j'avais envie de changer…

Ingrédients pour 1 smoothie : 1/2 grenade – 1 clémentine – 1 citron vert – 1cc d'extrait naturel de vanille – 5 ou 6 amandes entière – 20cl lait de soja.

Dans un blender, versez le lait de soja avec la vanille liquide.

Zestez finement à l'aide d'une râpe la moitié du citron vert.

Ensuite, roulez et pressez le citron vert dans le blender.

Épluchez la clémentine et ajoutez-la dans le blender.

Enfin, au dessus d'une assiette, coupez la grenade en 2. Puis placez la moitié à utiliser dans votre main, l'intérieur dans la paume, les doigts légèrement écartés. À l'aide d'un spatule plate, tapez le dessus de la grenade pour libérer les graines. Une fois toutes les graines tombées, vérifiez qu'il n'y ait

pas de membrane blanche (elle est amère… Ce n’est pas terrible dans le smoothie).

Ajoutez la grenade au blender.

Mixez pendant 3min pour que le mélange soit bien homogène.

Servez dans un grand verre et buvez aussitôt.