Smoothie au concombre

Une recette tout en simplicité et légèreté. On peut la servir en apéritif ou en entrée. Elle sera la bienvenue lorsqu'il fera chaud et que même un cracker maison sera de trop.

Pour 40cl (2 personnes) : 1/2 concombre bio – 1 sojasun nature – 1 pot de sojasun de lait d'avoine bio – 1 gousse d'ail – sel – poivre blanc – quelques gouttes de jus de citron bio.

Pelez votre concombre 1 fois sur 2, pour laisser un peu de peau. Coupez en morceaux grossiers et placez dans votre blender.

Pelez votre gousse d'ail et coupez-la en 4. Ajoutez dans le blender.

Versez le contenu de votre pot de sojasun dans le blender.

Puis à l'aide du pot, mesurez votre lait d'avoine. 1 pot. Ajoutez-le au reste dans le blender.

Salez, poivrez et ajoutez le jus de citron (à votre convenance, personnellement, j'aime son acidité, donc j'en ajoute plus que quelques gouttes ^^').

Mixez pendant 2min, que le mélange soit bien lisse et oncteux.

Si vos ingrédients étaient à température ambiante, laissez 1h au frais au moins. N'ajoutez pas de glaçons, ça rendrait le mélange flotteux.

---

smoothie ananas & amandes

Personnellement, j’adore les smoothies. C’est simple, frais et ça remplit bien. Une matin, sans pain ou sans biscottes, c’est une bonne alternative. On y met de bonnes choses et le résultats est plein d’énergie et délicieux.

Pour 2 personnes : 1/2 Ananas victoria – une poignée d’amandes bio – 2CS de flocons d’avoine – 10cl de thé glacé maison – 20cl de lait écrémé bio (peut être remplacé par du lait de soja nature voire du lait d’amandes)

Dans un blender, mettez tous les ingrédients solides.

Ajoutez le thé et mixez. Vous allez avec un genre de pâte.

Délayez avec le lait. Vous pouvez augmenter la quantité de lait (ou la diminuer) en fonction de la consistance que vous aimez.

A déguster de suite (pour garder toutes les vitamines).

C’est une boisson complète =)

FullPower smoothie

En ce moment, je suis en travaux. Je n’ai donc pas vraiment de temps pour faire de belles photos pour mes recettes… Mais cela ne m’empêche pas d’avoir pleins d’idées. D’ailleurs, avec les travaux il faut de l’énergie et de la bonne. Je vous propose donc un smoothie pour avoir un max de tonus pour faire de l’exercice.

Pour 1 personne : 1 CUP (250 ml) de lait d’amandes – 1 petite

banane – 1 cc de miel (ou sirop d’agave ou d’érable) – 1/4 cc (1 ml) d’extrait de vanille bio – 1/2 poignée de morceaux de noix (ou 4 moitiés) – 1/4 CUP de myrtilles surgelées

Placez l’ensemble des ingrédients dans votre blender.

Mixez jusqu’à obtention d’un mélange très oncteux.

Versez dans un grand verre. Ajoutez une paille (ou 2). Consommez sans attendre !

Src photo pexels.com