

Pour trouver d'autres recettes:

Sites internet suggérés:

<http://www.recette-smoothie.com/>

<http://www.1001cocktails.com/>

<http://www.marmiton.org/recettes/>

<http://www.delices-du-monde.fr/>

<http://www.europesbest.ca/>

<http://www.plaisirlaitiers.ca>

<http://www.un-smoothie.com/>



Délice au tofu

- 100 350 g tofu soyeux;
- 100 300 g fraises surgelées;
- 100 1 banane;
- 100 1/4 tasse miel;
- 100 1/2 c. à thé vanille;
- 100 1/4 tasse jus d'orange;

Peler et couper les fruits si nécessaire et mélanger le tout dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse. Servir!

3 portions de 250 ml

Sucettes glacées aux fruits

- 100 3/4 tasse de lait;
- 100 1 tasse de yogourt à la vanille;
- 100 1/2 tasse d'ananas broyés;
- 100 3/4 tasse de jus d'orange.

Passer tous les ingrédients au mélangeur. Verser dans des moules à sucettes et congeler!

12 sucettes

Laissez aller votre créativité pour des recettes de smoothies personnalisés. Les smoothies peuvent être un bon moyen d'utiliser les fruits qui dorment dans le frigo ou le congélateur.



Vive les smoothies!



Vanessa Charest-Malenfant, t.dt.,t.n,
Agente en saines habitudes de vie

► Qu'est-ce qu'un smoothie?

Un smoothie est une boisson onctueuse, douce et saine. Les cocktails smoothies sont faits à base de fruits frais ou surgelés, de jus de fruits et de produits laitiers de votre choix.



Vous cherchez des idées de collations nutritives en revenant de l'école ou après une séance d'entraînement? Et bien, sachez qu'un lait frappé consommé en collation fournit tous les éléments nutritifs et l'énergie nécessaire à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme. Le smoothie accompagné de fromage ou de biscottes de blé entier peut être une alternative pour un petit déjeuner sur le pouce.

Savoureux, votre smoothie apporte de la variété au menu, sans compter qu'il représente un choix intéressant pour les personnes qui n'apprécient pas particulièrement le lait ou les fruits. Nutritifs et vite préparés, les smoothies ont parfaitement leur place dans le quotidien des gens actifs. Laissez-vous tenter... succès assuré !

Le doux régal

- 1 tasse jus d'orange;
- 1 1/2 tasse yogourt vanille;
- 1/2 tasse framboises;
- Miel, au goût.

Mélanger le tout dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse et servir!

2 portions de 250 ml

Smoothie aux pêches

- 2 pêches;
- 1 tasse jus d'orange;
- 1 tasse yogourt vanille;
- 1 c. à table miel ou sirop d'érable.

Peler les pêches et les couper en morceaux. Dans le mélangeur, déposer les fruits et les autres ingrédients. Mélanger jusqu'à consistance lisse.

2 portions de 250 ml

Boisson aux 5 fruits

- 1/2 tasse framboises;
- 1/2 tasse de fraises;
- 1/3 tasse bleuets;
- 1 banane;
- 1 tasse boisson de soya ou de lait;
- 1/4 tasse jus d'orange;
- 1/2 tasse yogourt vanille.

Mélanger le tout dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse et servir!

4 portions de 250 ml

Déjeuner à boire

- 1 tasse de lait au chocolat;
- 3/4 tasse de yogourt;
- 1 oeuf;
- 1 banane.

Mélanger le tout au pied mélangeur jusqu'à consistance homogène.

2 portions de 250 ml

Boisson frappée aux bleuets

- 1 tasse bleuets;
- 1/2 tasse jus d'orange;
- 1/2 tasse yogourt vanille;
- 1 c. à thé miel.

Mélanger le tout dans un mélangeur jusqu'à consistance onctueuse.

2 portions de 250 ml

Smoothie tarte aux pommes

- 1 tasse yogourt vanille;
- 1 tasse de compote de pommes;
- 1/2 tasse lait;
- 1/2 c. à thé de cannelle.

Au pied-mélangeur, fouetter tous les ingrédients et servir.

3 portions de 250 ml

