

Les recettes de Solange

VIVE LES SMOOTHIES !

Quelques fruits, un bouquet de légumes verts et un passage au mélangeur, le résultat ? : Un cocktail vivifiant que vous pouvez consommer à n'importe quel moment de la journée.

Pensez à ajouter des légumes dans vos jus (céleri, feuille de laitue romaine, kale, chou et plus encore !).

Voici quelques recettes :

LE SPICE MANGO

2 mangues moyennes (pelées et coupées en dés)
1 tasse de roquette
2 tasses d'épinards ou autres feuilles vertes
environ 1 tasse d'eau

LE GREEN MIST

4 poires mûres, épépinées
4-5 feuilles de chou grossièrement coupées en rubans
1/2 botte de feuille de menthe
de l'eau (assez pour couvrir les lames)

Texte et recettes inspirés de : <http://www.cure-detox.fr/smoothies/>