



SMOOTHIES

EXEMPLES D'INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES :

| | |
|--------------|-----------------|
| 200 g | Fraises |
| 0,5 L | Lait |
| 15 g | Sucre en poudre |

Préparation :

Mixer les ingrédients dans un mixeur

LES PRINCIPES DE RÉALISATION D'UN BON SMOOTHIE :

1. Pour un équilibre parfait, respecter la juste mesure entre les fruits, les liquides et les autres ingrédients. Une règle simple consiste à utiliser **un verre de fruit pour un verre de liquide**.
2. Le choix du liquide influence directement le goût et la texture de votre préparation. Selon vos envies, vous pouvez opter pour :
 - Du lait
 - Du yaourt
 - Du jus de fruit
 - De l'eau
3. Les agents sucrants peuvent faire toute la différence. Privilégiez des options naturelles telles que :
 - Le sirop d'érable, pour son arôme boisé,
 - Le miel, pour sa rondeur
 - Ou encore un caramel très liquide, pour une note plus gourmande.
4. Le succès d'un smoothie onctueux repose aussi sur la bonne méthode :
 - Commencez par mixer les fruits,
 - Ajoutez ensuite les liquides pour obtenir une base homogène,
 - Terminez enfin avec les autres ingrédients (sucrants, glaçons, épices...).

Ce procédé permet d'éviter les grumeaux et garantit une texture fine et agréable en bouche.
5. Après préparation, laissez reposer votre smoothie au réfrigérateur quelques instants. Il n'en sera que plus rafraîchissant et savoureux au moment de la dégustation.

