



Cuisiner les légumes de saison

« Green smoothie »

Préparation : 10 mn

Ingrédients : 6/8 personnes

- 2 bananes
- 2 poignées de feuilles d'épinard
- 2 pamplemousses pressés (60 cl)
- Quelques dattes où raisins secs (selon vos goûts)



Préparation

Dans un mixeur, mettez les épinards en premier (pour une meilleure réduction), puis le jus de pamplemousse, puis la banane, les dattes où les raisins secs.

Mixer le tout pour une boisson onctueuse.

Pour un dessert goûteux, à la place des dattes où des raisins secs, y rajouter un peu de miel !

