Smoothie ananas et soleil de mangue

1-2 portions

INGRÉDIENTS

- 50 g de morceaux de mangue
- 50 g d'ananas
- 1/2 banane

PRÉPARATION

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixez l'ensemble jusqu'à obtenir une consistance lisse.

L'astuce du chef

- Les fruits comme les fraises, les framboises ou les myrtilles peuvent avoir besoin d'un tamisage.
- Vous pouvez ajouter des glaçons pour un mélange encore plus frais.
- Vous pouvez faire des sucettes glacées avec le mélange de smoothie. Assurez-vous de les étiqueter et de les dater avant de les mettre au congélateur.

Smoothie coco-fraise (ou sucette glacée)

2 portions

Recette de B. PINARD et photo de V. Olivier

INGRÉDIENTS

- 60 ml de lait de coco
- 30 ml d'eau
- 6 mesurettes de **Neocate® Junior neutre**
- 10 g de sucre
- 5 belles fraises
- 3 glaçons

PRÉPARATION

1. Dans le blender ou le mixer du robot pilez les glaçons.
2. Ajoutez le lait de coco, l'eau, les fraises et le sucre, puis mixez.
3. Le mélange va mousser et prendre du volume.
4. Servez dans des verres avec une paille.
5. Le smoothie doit être bu rapidement avant que des phases se séparent.

L'astuce du chef

- Cette recette peut être réalisée avec de nombreux fruits (frais ou surgelés : dans ce cas on ne mettra pas de glaçons).
- Ce smoothie peut être versé dans des sucettes et mis au congélateur pour réaliser de délicieuses glaces.