

# SMOOTHIE MANGUE & FRAISE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 1 mangue (fraîche ou surgelée) = 250g à 300g de chair
- 10 fraises (= 200g)
- 3 à 4 oranges (= 200 à 250mL de jus)
- Menthe ou basilic frais

## Astuces :

- Utiliser des fraises fraîches ou surgelées.
- Remplacer les oranges par du jus de fruits 100% pur jus.
- Conservation : 2 jours maximum dans une bouteille hermétique au frais.

**Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson**  
**Repos au frais : 1 heure | Pour 500mL de smoothie**

1. Couper les oranges en 2 et les presser pour récupérer le jus et la pulpe.
2. Équeuter les fraises et les couper en 2.
3. Éplucher la mangue, enlever le noyau et la couper en morceaux.
4. Laver les feuilles de menthe ou de basilic.
5. Au **blender/mixeur plongeant/robot** : mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux.
6. Réserver au frais 1 heure, votre smoothie sera plus savoureux s'il est servi frais.



@Recettes100faim.fr