

# SMOOTHIE FRAISE, PASTÈQUE & MENTHE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Pastèque (sans la peau) 400g = **2/3**
- Fraises (fraîches ou surgelées) 200g = **1/3**
- Feuilles de menthe

## Astuces :

- Remplacer les fraises par des framboises.
- Utiliser des fraises et des framboises fraîches ou surgelées.
- Remplacer la menthe par du basilic.
- 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. Sur une planche à découper : couper un morceau de pastèque, enlever la peau et le couper en morceaux de 3 cm.
2. Laver les feuilles de menthe.
3. Dans un **blender/au robot/au mixeur plongeant** : mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux.
4. Si le mélange vous paraît trop épais, ajouter le jus d'1/2 à 1 citron jaune.
5. Facultatif : passer votre smoothie au chinois (passoire fine) pour enlever les pépins des fraises et de la pastèque.
6. Laisser reposer votre smoothie au frais 1h, il sera plus savoureux s'il est servi bien frais.



@Recettes100faim.fr