

SMOOTHIE FRAMBOISE, PASTÈQUE & MENTHE



Ingrédients :

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

Astuces :

- Remplacer les framboises par des fraises.
- Utiliser des framboises et des fraises 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 framboises et de la pastèque.
6. Laisser reposer votre smoothie au frais 1h, il sera plus savoureux s'il est servi bien frais.



@Recettes100faim.fr