

# SMOOTHIE FRAISE, FRAMBOISE & PASTÈQUE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Pastèque 800g
- Fraises 200g
- Framboises 200g
- Menthe ou basilic
- Facultatif : jus d'orange 100% pur jus 50mL à 100mL

## Astuces :

- Remplacer les fraises et les framboises par des cerises, myrtilles ou groseilles.
- Privilégier les fruits de saison et origine France.
- Hors saison, opter pour des fruits surgelés (en revanche, il faudra ajouter + de jus d'orange).
- À conserver au frais, à consommer dans les 24h.

**Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson**  
**Repos au frais : 1h | Pour 1L de smoothie**

1. Couper la pastèque en tranches ou en quartiers, enlever la peau et la couper en **morceaux**.
2. Laver les fraises, les équeuter et les couper en **morceaux**.
3. Laver les framboises.
4. Dans un robot ou au mixeur plongeant : **mixer** la pastèque, les fraises, les framboises, la menthe ou le basilic (facultatif : et le jus d'orange) jusqu'à obtenir une **texture lisse et onctueuse**.
5. Réserver **au frais 1h** et servir.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr