







Smoothie

Ingrédients (1 à 2 portions) :

-  1 poignée d'épinards frais (ou chou frisé)
-  1 banane mûre
-  1/2 pomme verte
-  1/4 de concombre
-  Jus d'un demi-citron
-  250 ml d'eau ou lait végétal (avoine, amande, etc.)

Option économique :

- Ajouter 1 càs graines de lin ou de flocons d'avoine pour un smoothie plus rassasiant.
- Remplacer les épinards frais par des épinards surgelés si c'est moins cher.

Préparation :

- Laver et couper tous les ingrédients en morceaux.
- Mettre tout dans un blender.
- Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Ajuster avec un peu plus d'eau si nécessaire.

Astuces pour économiser encore plus :

- Utiliser des fruits en promo ou légèrement trop mûrs (bananes noircies, pommes un peu abîmées).
- Acheter en vrac et conserve au congélateur (épinards, bananes tranchées).
- Ajouter des restes de légumes (feuilles de betterave, fanes de carottes) pour éviter le gaspillage.