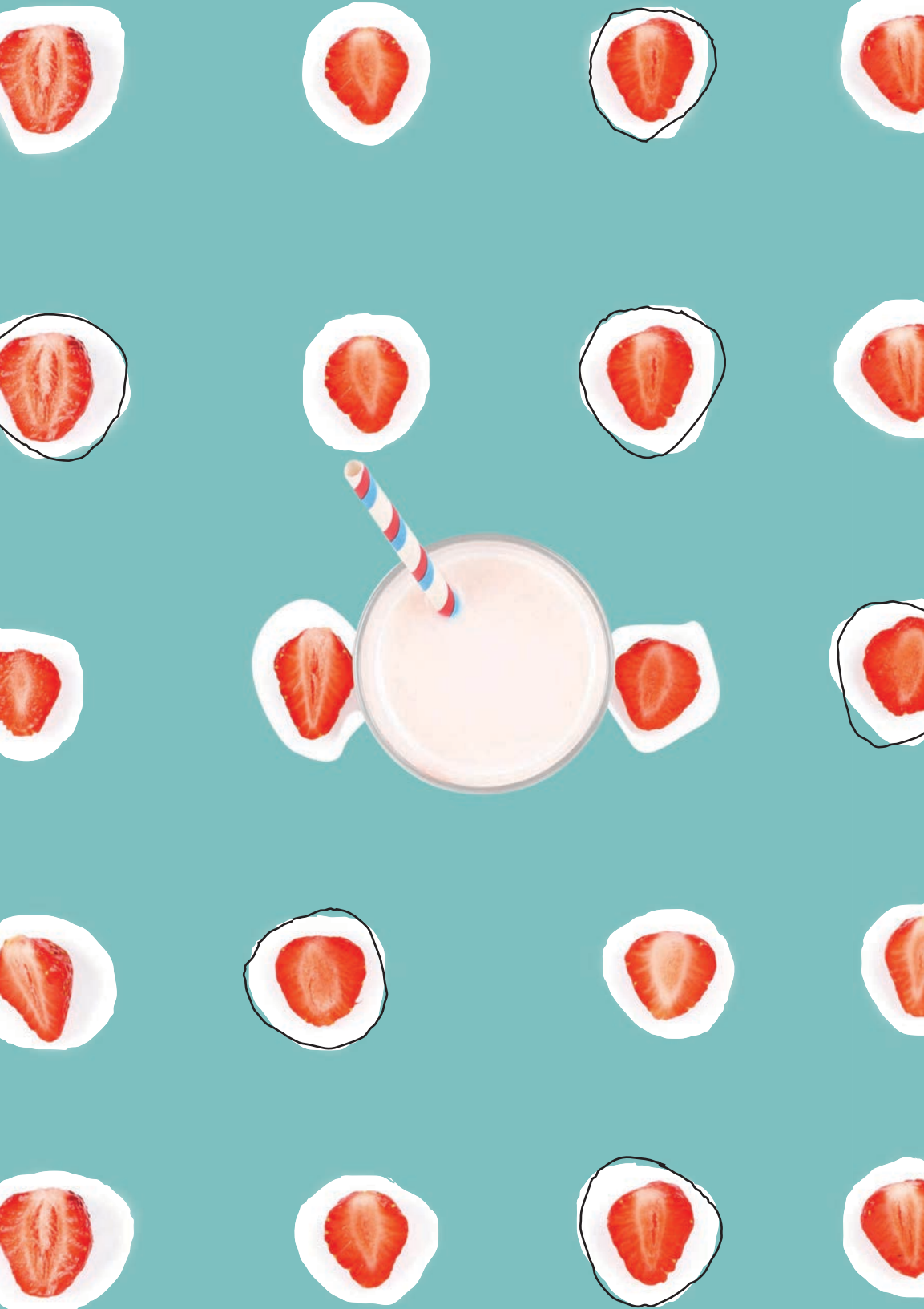


Utilisation du mélangeur

La première chose à faire avec un mélangeur, c'est d'y verser une quantité de liquide (jus, eau, lait, etc.). Réservez les glaçons pour la fin. Les agrumes (oranges, pamplemousses, etc.) peuvent être mis au début en raison de leur forte teneur en liquide. Vous éviterez ainsi d'endommager le moteur, et la durée de l'appareil en sera prolongée. Il vaut mieux ajouter un peu de liquide que de forcer le moteur un peu trop longtemps et risquer qu'il rende l'âme prématurément.

Pour tous les smoothies faits de morceaux de fruits ou de légumes, il est préférable de faire fonctionner le mélangeur une trentaine de secondes à faible intensité et d'augmenter la vitesse graduellement. La moyenne se situe autour de 2 à 4 minutes pour faire un smoothie lisse et onctueux. Si vous envisagez de faire des mélanges avec de la glace, l'option « concasser » offre l'avantage de contrôler l'ajout de glace à la dernière minute.





Autres conseils pratiques

- La quantité de glace (crème glacée) utilisée dans les recettes a été simplifiée en boule.

Voici les équivalences en grammes :

1 boule = de 40 à 60 g

2 boules = de 80 à 120 g

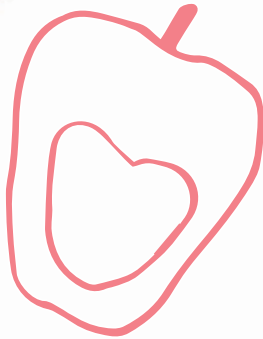
- Un « cube » d'infusion de thé, de boisson végétale ou autre ingrédient congelé équivaut au contenu d'un compartiment du bac à glaçon : environ 2 c. à soupe.
- Les fruits et les légumes requis pour les recettes sont de grosseur moyenne, sauf indication contraire.
- La quantité de glace pilée dépend de la consistance désirée. En général, pour une portion, comptez environ 60 g (¼ tasse) de glace pilée.

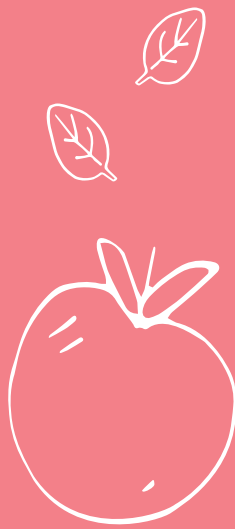


La consistance d'un smoothie peut à l'occasion être trop épaisse ou trop liquide. Si elle est trop épaisse, ajoutez du jus ou de l'eau de source jusqu'à l'obtention d'une préparation facile à boire avec une paille. Vous pouvez également ajouter un peu plus de glace pilée et attendre quelques minutes qu'elle fonde... Si, au contraire, le smoothie est trop liquide, ajoutez-lui un peu plus de fruits de votre choix.

Conservation

Habituellement, il est conseillé de consommer le smoothie aussitôt après l'avoir préparé. Mais vous pouvez prolonger cette durée au maximum de 24 heures au réfrigérateur, sans trop risquer l'oxydation, et préserver sa valeur nutritive.





Smoothies DÉLICIES

Les smoothies apporteront une nouvelle harmonie à vos menus quotidiens. Ces recettes simples et originales sont faciles et rapides à faire.

L'ajout de suppléments alimentaires est une question de choix personnel. Sentez-vous libre d'ajouter ceux qui conviennent à votre régime et à vos goûts.

LE DRAGON

L'estragon, surnommé « herbe au dragon », est utilisé depuis le 18^e siècle comme stimulant général du système digestif. Quant au moût de pomme, il est bénéfique pour la circulation sanguine et le cœur.

125 ml (½ tasse)
de moût de pomme

½ pomme, en dés

6 fraises, congelées
et coupées en dés

1 brin d'estragon frais

1 pincée de cannelle
moulue

Glace pilée, selon
la consistance désirée

Miel, sucre ou substitut,
au goût

Dans le mélangeur, mettre le moût
de pomme, les fruits, l'estragon
et la cannelle.

Mélanger à petite vitesse environ
30 secondes et augmenter
graduellement la puissance
pendant 30 secondes à 1 minute
jusqu'à consistance lisse.

Ajouter de la glace pilée, mélanger
et sucrer.



