

Table DES MATIÈRES

INTRODUCTION 8

ÉQUIPEMENT

Appareils nécessaires 11

Autres ustensiles utiles 12

PRÉPARATION ET CONSERVATION

Nettoyage des fruits et légumes ... 15

Conservation des fruits
et légumes..... 16

Préparation de la glace pilée ... 18

Utilisation du mélangeur 19

Autres conseils pratiques 21

Conservation..... 21

SMOOTHIES DÉLICÉS

Le dragon 24

Le charleston..... 26

Le Roi-Soleil 29

L'angélus..... 30

Le mandarin 32

Pomme au sésame 35

La dame en rose 36

Chinchin 38

Smoothie à l'aloé vera..... 40

William Tell..... 43

Le businessman 44

Litchis en folie ! 46

Lady Amélia 49

Amandine à la poire..... 50

Cendrillon 52

Pomme à la menthe 55

Espièglerie aux asperges 56

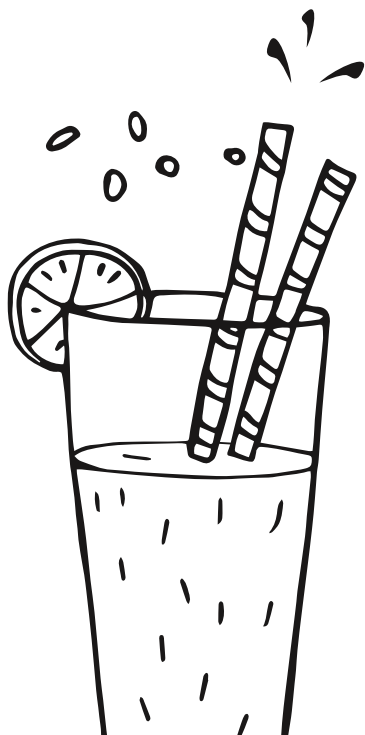
Piccolo 58

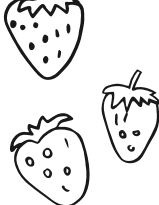
L'express à la pêche
et au melon..... 60

El sombrero !..... 62

La belle et la fraise 64

Morphée..... 67



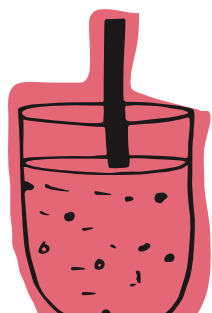


SMOOTHIES COLLATION

Régal à la courge.....	70
Le brahmasmoothie	72
Pignons à bâbord!	75
Désintox au poivron rouge.....	76
Carambole!.....	78
Prunesque rosée.....	80
Délice aux cerises.....	83
Agrumes à la rose	84
Tapioca aux bleuets	86
Le bienfait vert	88
Inoubliable à la fraise	91
La vie C exotique!	92
Jeunesse aux framboises.....	94
Pousse-mousse aux prunes	97
Méli-melons	99
Murmure d'un concombre anglais.....	100
L'inconnu au café crème	103
Délice fraises et chocolat.....	104
Partir en limo.....	106
Pause-café à la poire vanillée	109
Collation aux pommes et aux arachides	111
Bec sucré au cassis.....	112

SMOOTHIES MINCEUR

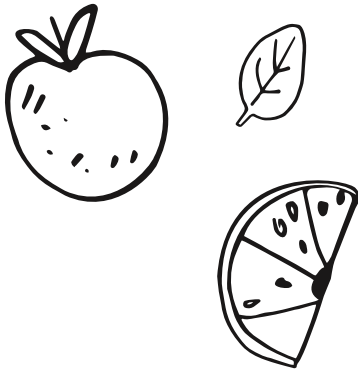
Apéro aux melons	116
Illusion champêtre.....	118
Légende urbaine	120
Juste assez	123
Stimulus robuste.....	124
Gym tonic	126
Plus-que-par-frais	128
Pourpre toujours!.....	130
Matinal et minéral.....	133
Antistress.....	134
Péché mignon aux fraises	136
L'équilibre.....	138
Collation passion.....	140
Beau, bon, rose!.....	142
Pink positif.....	145
Smoothie Joséphine	146
Mignon à la pêche.....	148
Citrus deliciosus	150
Terminus.....	153
Métamorphose aux pêches....	154
Délit hawaïen	156
Enfance gourmande	158
Le fer de lance	161
Diète prolongée	162
Dessert antirides.....	164
Orientation santé.....	166





SMOOTHIES ÉNERGIE

Maxidrink.....	170
Chevalier téméraire.....	172
La soif-fée.....	174
Délice méditerranéen.....	177
Haltér-o-framboises.....	178
Coupe-faim aux pommes.....	181
Le coureur.....	182
Le cycliste.....	184
Sur le tapis.....	187
Le sprint de grand-mère.....	188
Ali Baba.....	190
Colombine.....	192
La recharge.....	195
Abracadabra!.....	196
Attitude mentale.....	199



SMOOTHIES VACANCES

Partir!.....	202
Tomate à l'hawaïenne.....	204
Si... si!.....	207
Ignamemiam!.....	208
Mango sublissimo!.....	210
Cannabis saliva.....	213
Grèce, tu m'enchantes.....	214
Haïti chérie.....	217
Ricotta, goyave et fraises.....	218
Relaaaaaaaxez!.....	220
« Soupe » à la menthe.....	223
Énergisant aux litchis.....	224
Du temps pour soi.....	226
Ginger et Roger à la mer.....	228
Smoothie à la figue de Barbarie.....	231
Dragon à la menthe.....	232
Le kaki hachiya... en tout K.....	234
Courge à la thaïlandaise.....	237
Doux sauvetage.....	238
Smoothie au maté.....	240
Pause à Gizeh.....	242
Dans la paillote.....	245
Pablo joue du Django.....	246



À PROPOS DE L'AUTEURE..... 249

INDEX..... 250

SUBSTITUTIONS

QUÉBEC/EUROPE..... 256

Préparation de la glace pilée

La glace préalablement pilée constitue un des ingrédients de base des smoothies. Utilisez de l'eau de source ou minérale.

Si vous ne possédez pas un mélangeur très puissant avec de bonnes lames ou s'il n'a pas de fonction vous permettant de broyer la glace, placez tout simplement vos glaçons dans un sac en plastique assez épais ou dans un linge plié et concassez-les avec un marteau ou un rouleau à pâtisserie. Une petite réserve dans le congélateur serait pratique pour les smoothies que vous désirez bien frais.

Allez-y joyeusement, surtout l'été : congelez thés, jus, laits et petits fruits. Au moment de vous en servir, il est conseillé de laisser décongeler à l'air ambiant les cubes glacés quelques minutes avant de les ajouter au mélangeur. La glace qui a déjà commencé à fondre refroidira rapidement la préparation.



LE MANDARIN

Ce smoothie onctueux contient de la vitamine C, des minéraux et du bêta-carotène. Une gâterie nourrissante.

50 g (1/3 tasse) de bleuets

1 mandarine, en quartiers

1 boule de yogourt glacé
à la vanille

1 pincée de poudre
de caroube

Glace pilée, selon
la consistance désirée

Dans le mélangeur, mettre les bleuets et la mandarine.

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

Ajouter le yogourt, la caroube et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Ajouter de la glace pilée et mélanger de nouveau pendant 5 secondes.

*Vous pouvez remplacer
la caroube par du cacao
en poudre.*

