

3 recettes de jus et smoothie

DUCHEZ LEONORE

On fait le point

Il est important de rappeler que les smoothies et les jus ne sont pas à mettre en équivalence avec un fruit ou légume frais.

Le fait de mixer ou d'extraire le jus d'un végétal, va augmenter l'index glycémique de celui-ci par diminution de l'action des fibres. De plus un jus se boit très facilement et peut atteindre une valeur énergétique importante en fonction de la quantité de fruits et ou légumes utilisés dans la recette.

Voici quelques astuces pour choisir ou faire vos smoothies/jus :

- Choisir des recettes sans sucre ajouté
- Choisir des recettes avec l'équivalent de deux fruits
- Choisir des recettes avec un mélange de légumes et fruits
- Attention aux recettes réalisées avec des jus végétaux riche en sucre
- Attention aux recettes avec addition de glace

Les recettes suivantes sont très faciles à réaliser, il est nécessaire d'avoir un blender ou un mixeur,

Il vous suffira de mixer tous les ingrédients entre eux,

Les recettes peuvent être facilement déclinées pour les végétariens et végétaliens



Pink smoothie

DUCHEZ LEONORE

Ingredients

Pour 2 smoothies :

- 2 bananes coupées en morceaux et congelées (une nuit suffit)
- 6 fraises
- 200g de fromage blanc (ou yaourt végétale nature)

Préparation

Mixer tous les ingrédients à l'aide d'un blender.

Astuce

Congeler vos bananes la veille apportera de la texture et de la fraîcheur à votre smoothie sans ajout de glace.



Green Juice

DUCHEZ LEONORE

Ingédients

Pour 2 jus :

- 1 concombre
- 1 pomme
- ½ avocat
- 10g de menthe fraîche
- 1 cuillère à soupe de miel
- 200g de glaçons

Préparation

Couper la pomme et le concombre en morceaux, enlever la chair de l'avocat. Puis mixer tous les ingrédients et les glaçons à l'aide d'un blender.

Astuce

Augmenter la quantité de glaçons pour un jus plus liquide, le miel peut être remplacé par du sirop d'érable. Ce jus ne contient que très peu de sucre grâce à l'ajout de légumes. Vous pouvez conserver la peau de la pomme et du concombre, assurez -vous de bien les laver.



Purple Smoothie

DUCHEZ LEONORE

Ingredients

Pour 2 smoothies :

- 33g de framboises
- 33g de fraises
- 33g de myrtilles
- 33g de mûres
- 260ml de lait d'amande

Préparation

Enlever les feuilles des fruits puis les mixer avec le lait d'amande, à l'aide d'un blender.

Astuce

Ajuster la quantité de lait pour un smoothie plus ou moins épais. L'ajout du lait d'amande augmentera la valeur énergétique de votre smoothie, mais la présence de matières grasses et protéines naturellement présentes dans cet ingrédient diminuera l'index glycémique de la préparation.

