

Smoothie vert

au basilic

2 feuilles de chou chinois
4 petites tiges de basilic avec
feuilles
3 càs de copeaux de coco
1/4 citron sans la peau
2 fanes de fenouil
1 pomme
1 morceau de 4 cm de
courgette
Eau de source

1. Lavez tous les ingrédients, retirez la tige, la mouche et les pépins de la pomme.
2. Déposez le tout dans le bol du mixer.
3. Mixez finement au blender avec la quantité d'eau de source nécessaire pour obtenir la consistance soyeuse désirée.



Cuisson:
zéro!



Prépa:
5 min



2 p.



Boisson

Variantes

Le fenouil et le basilic vont parfaitement ensemble mais vous pouvez essayer avec du persil ou de la coriandre.

Nutri

La noix de coco amène l'onctuosité et un goût différent qui donne son originalité à ce smoothie mais vous pourriez la remplacer par des noix de cajou.

