

Smoothie aux légumes verts et aux pissenlits

(Extrait du livre : Guide du jardinage écologique, Edith Smeesters, Editions Broquet 2013)

Pour faire un smoothie de légumes verts, on utilise un mélangeur puissant qui réduit les légumes crus à l'état liquide. Contrairement à un extracteur de jus, on garde toutes les fibres et les bénéfiques des plantes entières et crues. C'est une délicieuse façon de manger beaucoup de légumes verts et de profiter des vertus dépuratives du pissenlit tout en l'intégrant avec d'autres ingrédients qui couvriront son goût amer.



Ingrédients:

- Une poignée de feuilles de pissenlits
- Une poignée d'épinards et/ou d'orties
- 1 branche de céleri
- 1 pomme avec la pelure
- 2 branches de persil
- 1 petit concombre ou courgette non pelés
- 1 cm de gingembre frais
- ½ avocat bien mûr ou 1 banane
- jus de 1 citron
- 250 à 500 ml d'eau selon le goût

Passez tous les légumes crus au mélangeur et déguster immédiatement. Le smoothie peut se conserver 2 à 3 jours au frigo.