

# Boissons estivales



### Drink abricot-framboise

---

2 abricots, en morceaux  
100 g de framboises  
½ c. c. de peperoncino,  
épépiné, haché  
½ c. s. de miel d'acacia  
1 dl d'eau  
mixer 30 à 40 s

### Drink pêche-vanille

---

150 g de pêche, en morceaux  
1 gousse de vanille,  
fendue dans la  
longueur, graines  
½ c. s. de miel liquide  
1½ dl de lait écrémé  
mixer 30 à 40 s

### Drink tomate-basilic

---

200 g de tomates,  
en morceaux  
7 feuilles de basilic  
¼ de c. c. de sel  
un peu de poivre  
1 dl d'eau  
mixer 30 à 40 s

### Drink melon sucrin

---

200 g de melon sucrin,  
en morceaux  
1 p. de c. de poivre  
de Cayenne  
1 c. s. de jus de citron  
1 dl d'eau  
mixer 30 à 40 s

### Drink abricot-tomate

---

2 abricots, en morceaux  
4 tomates cerises,  
en deux  
1 c. s. de miel liquide  
1 dl d'eau  
mixer 30 à 40 s

### Drink banane-miel

---

1 banane, en morceaux  
1 c. s. de miel d'acacia  
2 dl de babeurre nature  
mixer 30 à 40 s

### Drink abricot-yogourt

---

2 abricots, en morceaux  
½ c. s. de miel de forêt  
180 g de yogourt nature  
mixer 30 à 40 s

### Drink pomme-concombre

---

100 g de pomme sucrée,  
en morceaux  
100 g de concombre,  
en morceaux  
1 dl d'eau  
mixer 30 à 40 s

### Drink papaye-limette

---

150 g de papaye,  
en morceaux  
1 c. s. de jus de limette  
1 c. s. de sirop d'érable  
1 dl d'eau  
mixer 30 à 40 s

### Drink ananas-menthe

---

200 g d'ananas, en morceaux  
1 c. s. de jus de limette  
5 feuilles de menthe  
1 dl d'eau  
mixer 30 à 40 s

### Drink mangue-fraise

---

150 g de mangue,  
en morceaux  
50 g de fraises  
2 dl de lait  
mixer 30 à 40 s

### Drink mangue-limette

---

200 g de mangue,  
en morceaux  
1 c. s. de jus de limette  
2 dl de lait  
mixer 30 à 40 s

### Lassi coco-gingembre

---

2½ dl de lait  
150 g de yogourt noix  
de coco  
3 cm de gingembre  
1 c. s. de sucre brut  
mixer 30 à 40 s

### Drink détox

---

½ ananas, pelé, sans le  
cœur, en morceaux  
1 avocat, en morceaux,  
noyau selon goût  
20 g de pousses d'épinards  
2½ dl de jus d'ananas  
mixer 30 à 40 s

### Glace aux abricots

---

300 g d'abricots surgelés  
2½ dl de crème entière  
2 c. s. de miel liquide  
quelques feuilles de  
menthe  
mixer 30 à 40 s

### Drink grapefruit-menthe

---

150 g de grapefruit,  
en morceaux  
½ c. s. de miel liquide  
7 feuilles de menthe  
1 dl d'eau  
mixer 30 à 40 s

### Drink melon-basilic

---

200 g de melon (p. ex.  
Cavaillon), en morceaux  
3 feuilles de basilic  
1 dl d'eau  
mixer 30 à 40 s

### Drink banane-framboise

---

½ banane, en morceaux  
50 g de framboises  
100 g de yogourt nature  
1 dl de lait  
mixer 30 à 40 s

### Drink cerise-verveine

---

180 g de cerises, dénoyautées  
4 feuilles de verveine  
1 dl d'eau  
mixer 30 à 40 s

### Granité de fraises

---

250 g de fraises  
8 glaçons  
mixer 30 à 40 s