

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 noir
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