

GUIDE DU PARFAIT SMOOTHIE

1001 FORMULES GAGNANTES!



4 EXTRAS (facultatif)
LÉGUMES (125 ml – ½ tasse): betterave cuite, chou kale, épinards, carotte cuite, etc.

PROTÉINES (de 15 ml – 1 c. à soupe à 30 ml – 2 c. à soupe): beurre d'amande, beurre d'arachide, poudre d'amandes, une mesure de protéines en poudre à la vanille, flocons de soya, etc.

SAVEURS (de 2,5 ml – ½ c. à thé à 15 ml – 1 c. à soupe): basilic frais, cacao, cannelle, extrait de vanille, sirop d'érable, gingembre râpé, menthe fraîche, miel, sirop d'agave, etc.

3 TEXTURE
 60 ml (¼ de tasse) à 125 ml (½ tasse)

AVOCAT • BANANE • FROMAGE COTTAGE
 • GLACE • KÉFIR • TOFU SOYEUX
 • YOGOURT GREC NATURE 0%

2 LIQUIDE
 125 ml (½ tasse) à 250 ml (1 tasse)

BOISSON AUX AMANDES • BOISSON DE RIZ
 • BOISSON DE SOYA • CAFÉ OU THÉ REFFROIDI
 • EAU • EAU DE COCO • JUS DE FRUITS
 SANS SUCRE • LAIT DE VACHE

1 FRUITS
 125 ml (½ tasse) à 250 ml (1 tasse)

ANANAS • BANANE • BLEUETS
 • FRAISES • FRAMBOISES • KIWI
 MANGUE • MELON • PÊCHES
 • POIRES

5 INGREDIENTS (15 MINUTES)

Recette de smoothies

Liste d'épicerie

Important : Il faut déterminer avant quelle sera la base (étape 1), quel sera le liquide (étape 2), quelle sera la texture (étape 3) et quelle sera la protéine (étape 4).

- 1 contenant de liquide de votre choix



- 1 sac de fruits congelés de votre choix



- 1 contenant de texture de votre choix ;



- 1 contenant de protéines de votre choix.



SMOOTHIE

Préparation

1. Laver les mains;



2. Sortir le matériel nécessaire à la préparation et le déposer sur une table ;

Matériel nécessaire



Cuillères à mesurer



Tasses à mesurer



Ciseaux de cuisine



Bouteille à bec verseur



Robot culinaire

3. Sortir les ingrédients pour la préparation et les déposer sur une table ;

- 1 contenant de liquide de votre choix ;



SMOOTHIE

- 1 sac de fruits congelés de votre choix ;



- 1 contenant de texture de votre choix ;



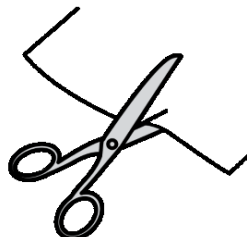
- 1 contenant de protéines de votre choix.



- 4. Lire les étapes de la préparation d'un smoothie ;

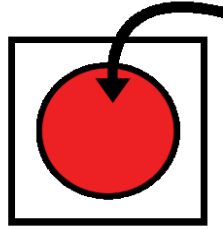


- 5. Ouvrir le sac de fruits ;



SMOOTHIE

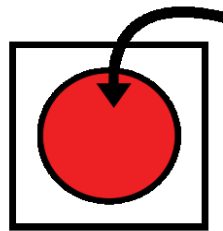
6. Mesurer ½ tasse de fruits ;



7. Fermer le sac de fruits ;



8. Verser les fruits dans le contenant du robot culinaire ;



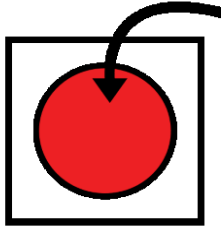
9. Ouvrir le contenant de liquide ;



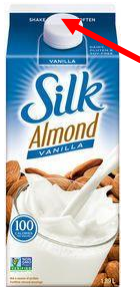
Dévisser le bouchon

SMOOTHIE

10. Mesurer ½ tasse de liquide ;

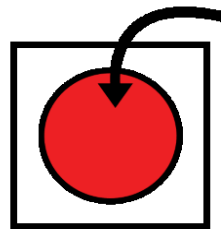


11. Fermer le contenant du liquide ;



Visser le bouchon

12. Verser le liquide dans le contenant du robot culinaire ;

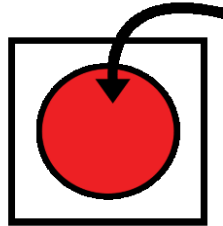


13. Ouvrir le contenant de la texture ;

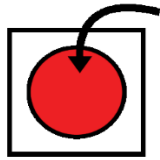


SMOOTHIE

14. Mesurer $\frac{1}{4}$ de tasse de la texture ;



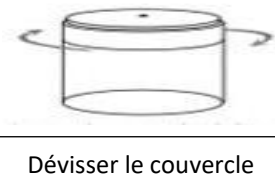
15. Verser la texture dans le contenant du robot culinaire ;



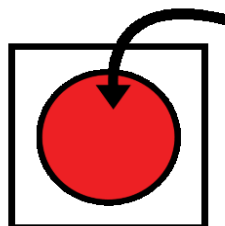
16. Fermer le contenant de la texture ;



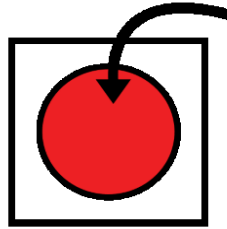
17. Ouvrir le couvercle du contenant de la protéine ;



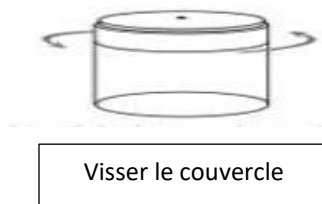
18. Mesurer 1 cuillère à soupe de la protéine ;



19. Mettre la protéine dans le contenant du robot culinaire ;



20. Fermer le couvercle du contenant de la protéine ;



21. Mettre en marche le robot culinaire ;



22. Broyer le mélange pendant 1 minute ;



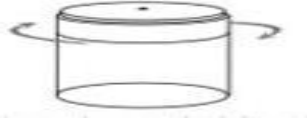
1 minute

23. Arrêter le robot culinaire ;



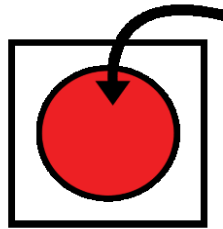
SMOOTHIE

24. Ouvrir le couvercle de la bouteille à bec verseur ;



Dévisser le couvercle

25. Verser le smoothie dans la bouteille ;



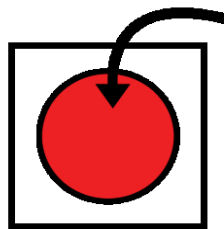
26. Fermer le couvercle de la bouteille à bec verseur ;



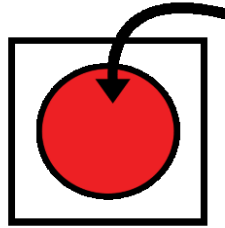
Visser le couvercle

Gestion des surplus

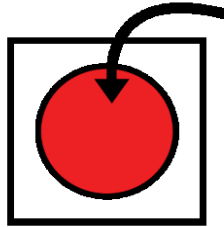
1. Je dépose le sac avec le restant des fruits dans le congélateur ;



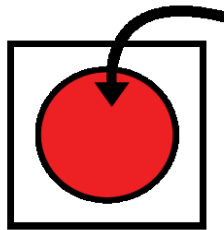
2. Je dépose le contenant de la protéine dans le garde-manger ;



3. Je dépose le liquide dans le réfrigérateur.



4. Je dépose la texture dans le réfrigérateur ;



Consommation des aliments

1. Laver les mains;



2. Je bois le smoothie.

