**Smoothie aux legumes**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Pour 2 personnes – 2 bocaux**

Temps de préparation : 10 minutes

Une image contenant alimentation

Description générée automatiquement

**Ingrédients**

6 yaourts

3 cuillères à soupe de lait

9 tomates cerise

1 quart de concombre épluché et taillé en dés

2 carottes râpées finement

1 poivron épépiné et taillé en dés

1 avocat réduit en purée

10 feuilles de basilic

2 cuillères à café de jus de citron vert

20 feuilles de menthe

1 pincée de piment d’Espelette

1 pincée de paprika

1 pincée de cumin en poudre

10 feuilles de coriandre fraiche

2 gousses d’ail haché

Le jus d’un 1/2 citron jaune

Sel et poivre

Pour la déco : 3 brins de ciboulette - 2 tomates cerise - 1 branche de basilic

Mixer finement ensemble :

Tomates + ail + basilic + sel + poivre + un demi-yaourt

Concombre + 10 feuilles de menthe + sel + poivre + un demi-yaourt

Poivron + paprika + piment d’Espelette + un demi-yaourt

Carottes + cumin + sel + poivre + un demi-yaourt

Avocat + coriandre + la moitié de l’ail haché + sel + poivre + jus de citron vert + un demi-yaourt + 3 cuillères à soupe de lait

2 yaourts + le jus d’un 1/2 citron + sel + poivre +10 feuilles de menthe + le reste de l’ail haché

Goûter chaque préparation pour ajuster l’assaisonnement.

Répartir les préparations les unes au-dessus des autres dans les bocaux.

Décorer avec des morceaux de légumes et quelques herbes.

Réserver au frigo avant de servir.

**Astuce :** pour un effet déco, plongez la paille en la collant le long des parois et descendez en faisant des courbes, les couches vont se mélanger en faisant de jolis dessins.

****

**Crédit photo & stylisme / Recette : Anne Kerouédan / Cniel**