

SMOOTHIE AUX LEGUMES

Pour 2 personnes – 2 bocaux

Temps de préparation : 10 minutes



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 fraîche
- 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.