

SMOOTHIE AIL DES OURS ET ÉPINARD



Ingrédients pour 16 personnes

Ingrédient	Quantité
ail des ours	12 feuilles (ou plus selon goût)
feuilles d'épinard	3 poignées
Citron vert	1.50 pcs (le jus uniquement)
pommes granny Smith	3 pcs (ou autre, peu sucrée et acidulée)
eau de coco	1.50 L
Sel et poivre, selon le goût	

Préparation

1. Placer tous les ingrédients au frais.

2. Rincer les feuilles d'épinard et d'ail des ours (la quantité de cette dernière peut être ajuster selon votre goût).

3. Couper les pommes en quartiers (épluchées ou non selon votre goût), ôter les pépins et les citronner avec le jus du citron vert.

4. Placer tous les ingrédients dans un blender, assaisonner légèrement, puis mixer longuement jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux (éviter d'ajouter des glaçons pour ne pas diluer le smoothie).
