

# 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	1,5 pcs (le jus uniquement)
pommes granny Smith	3 pcs (ou autre, peu sucrée et acidulée)
eau de coco	1,5 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).  
\_\_\_\_\_