

SMOOTHIE PASTÈQUE/REINE DES PRÉS



Ingrédients pour 2 portions

Ingrédient	Quantité
pastèque	1 quartier (bien mûre)
citron	1 (jus)
fleurs de reine des prés	2 càs

Préparation

1. A partir d'une pastèque bien mûre, prélever un quartier et le réserver au frais. Parallèlement, faire infuser les fleurs de reine des prés infuser dans de l'eau chaude. Après 10 minutes, filtrer et laisser refroidir.

2. Couper la chair du quartier de pastèque en morceaux et les passer au mixeur pour réduire

3. Une fois le jus de pastèque obtenu, réserver au frais si l'infusion de plantes n'est pas encore froide. Lorsque l'infusion est totalement refroidie, reprendre le bol en attente.

4. Verser l'infusion dans le jus et remuer (ou mixer)

5. Ajouter le jus d'un citron et mélanger

6. Laisser au réfrigérateur assez longtemps pour obtenir une boisson rafraîchissante !
