

Duo de smoothies :

Fruits rouges-chia | Chocolat-mangue-banane

RECETTE



20 minutes



Sans cuisson



4 personnes

Ingédients

Smoothie aux fruits rouges :

- 1 yaourt végétal YA coco à la vanille
- 2 c à s de graines de chia en vrac
- des fruits rouges : fraises, framboises, myrtilles...

Smoothie au chocolat :

- 1 yaourt végétal YA coco au chocolat
- 3 bananes mûres
- 1 petite mangue mûre

Décoration :

- 3 figes
- 1 c à c de noix de coco râpée
- 1 c à s de noisettes* grillées
- 1 c à s de muesli croustillant chocolat-framboise
- 1 c à c de pistaches non salées

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. **Smoothie aux fruits rouges** : mélanger le yaourt à la vanille et les graines de chia dans un bol et laisser gonfler au frais pendant 20 minutes.
2. Laver les fruits (en réserver quelques-uns), les placer dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Mélanger le yaourt et la purée de fruits, puis verser dans un bol et réserver.
4. **Smoothie au chocolat** : couper la mangue de part et d'autre du noyau, l'entailler dans la longueur et la largeur, puis retourner la peau pour détacher les cubes. Réserver quelques cubes.
5. Éplucher les bananes et les couper en tranches grossières. Réserver quelques tranches.
6. Placer la mangue, les bananes et le yaourt végétal au chocolat dans un blender, puis mixer jusqu'à obtenir une préparation onctueuse.
7. **Décorer** : avant de déguster, décorer avec des fruits coupés (bananes, figes, fraises...), des fruits secs (noisettes, pistaches, amandes)...

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr

biocoop

Le Fenouil



@fenouilbiocoop