




Triple smoothie vert

Triple smoothie vert



 Temps : 10 minutes

 1,5 L / 4 personnes

2 bananes coupées en morceaux

½ concombre anglais coupé grossièrement

50 g de jeunes pousses d'épinards

30 g de feuilles de chou kale, sans tiges, hachées grossièrement

2 pommes vertes coupées en morceaux

½ citron pelé

2 branches de céleri hachées grossièrement

600 ml d'eau de coco fraîche

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.

 **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



 Temps : 10 minutes

 1 personne

1 petite banane coupée en morceaux

¼ concombre anglais coupé grossièrement

20 g de jeunes pousses d'épinards

10 g de feuilles de chou kale, sans tiges, hachées grossièrement

1 petite pomme verte coupée en morceaux

¼ citron pelé

½ branche de céleri hachée grossièrement

250 ml d'eau de coco fraîche

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Smoothie vert gingembre-betterave

Smoothie vert gingembre-betterave



Temps : 10 minutes



1,5 L / 4 personnes

2 betteraves de taille moyenne, pelées et coupées en cubes de 2 cm

180 g de raisins rouges ou verts sans pépins

50 g de jeunes pousses d'épinards

Un morceau de 2 cm de gingembre coupé grossièrement

½ citron pelé coupé en deux

1 orange pelée coupée en deux

16 feuilles de menthe fraîche

10 glaçons

400 ml de jus de pomme bio trouble

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.

 **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Temps : 10 minutes



1 personne

1 petite betterave pelée et coupée en cubes de 2 cm

90 g de raisins rouges ou verts sans pépins

30 g de jeunes pousses d'épinards

Un morceau de ½ cm de gingembre

¼ citron pelé coupé

¼ orange pelée coupée en morceaux

8 feuilles de menthe fraîche

250 ml de jus de pomme bio trouble

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Smoothie vert agrumes

Smoothie vert agrumes



Temps : 10 minutes



1,5 L / 4 personnes

1 citron vert pelé

5 kiwis pelés

1 concombre anglais coupé grossièrement

6 glaçons

**70 g de feuilles de chou kale, sans tiges,
hachées grossièrement**

2 poires coupées en quartiers

350 ml d'eau de coco fraîche

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.

 **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Temps : 10 minutes



1 personne

½ citron vert pelé

1 kiwi pelé coupé en morceaux

¼ concombre anglais coupé en morceaux

**20 g de feuilles de chou kale, sans tiges,
hachées grossièrement**

1 poire coupée en morceaux

250 ml d'eau de coco fraîche

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Smoothie vert fruits rouges-grenade

Smoothie vert fruits rouges-grenade



Temps : 5 minutes



1,5 L / 4 personnes

550 ml de jus de grenade frais
120 g de jeunes pousses d'épinards
2 bananes coupées en deux
300 g de fruits rouges surgelés
260 g de yaourt nature

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.

 GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.



Temps : 5 minutes



1 personne

250 ml de jus de grenade frais
50 g de jeunes pousses d'épinards
1 banane coupée en deux
125 g de fruits rouges surgelés
130 g de yaourt nature

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.




Smoothie vert tropical

Smoothie vert tropical




 Temps : 10 minutes

 1,5 L / 4 personnes

400 g d'ananas pelé coupé grossièrement
200 g de mangue surgelée coupée en morceaux
90 g de feuilles de chou kale, sans tiges, hachées grossièrement
8 glaçons
60 g d'amandes crues
450 ml d'eau de coco fraîche

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.
 **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



 Temps : 10 minutes

 1 personne

150 g d'ananas pelé coupé grossièrement
100 g de mangue surgelée coupée en morceaux
30 g de feuilles de chou kale, sans tiges, hachées grossièrement
300 ml d'eau de coco fraîche
20 g d'amandes crues

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.
 **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Smoothie vanille, poire et framboise

Smoothie vanille, poire et framboise



Temps : 10 minutes



1,5 L / 4 personnes

300 g de yaourt à la vanille allégé en matières grasses

2 poires coupées en quartiers

2 bananes coupées en deux

200 g de framboises surgelées

350 ml de lait allégé en matières grasses

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Temps : 10 minutes



1 personne

½ poire coupée en morceaux

½ banane coupée en morceaux

120 g de framboises surgelées

180 ml de lait allégé en matières grasses

100 g de yaourt à la vanille allégé en matières grasses

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Smoothie vert détonnant

Smoothie vert détonnant




Temps : 10 minutes



1,5 L / 4 personnes

- 1 orange pelée coupée en deux**
 - 1 pomme verte coupée en morceaux**
 - ½ concombre anglais coupé grossièrement**
 - 200 g de raisins verts sans pépins**
 - 7 glaçons**
 - 60 g de jeunes pousses d'épinards**
 - 450 ml d'eau de coco fraîche**
-

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.
-  **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Temps : 10 minutes



1 personne

- ½ orange pelée coupée en deux**
 - 1 pomme verte coupée en morceaux**
 - ¼ concombre anglais coupé en morceaux**
 - 100 g de raisins verts sans pépins**
 - 20 g de jeunes pousses d'épinards**
 - 220 ml d'eau de coco fraîche**
-

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.
-  **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Smoothie petit-déj'

Smoothie petit-déj'



Temps : 10 minutes



1,5 L / 4 personnes

60 g de son d'avoine

2 cuillères à soupe de graines de chia

8 dattes medjool fraîches, dénoyautées

2 bananes coupées en deux

800 ml de lait d'amande non sucré frais

200 g de yaourt grec

1 ½ cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
(facultatif)

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Temps : 10 minutes



1 personne

2 cuillères à soupe de son d'avoine

1 cuillère à soupe de graines de chia

4 dattes medjool fraîches, dénoyautées

1 banane coupée en morceaux

400 ml de lait d'amande non sucré frais

80 g de yaourt grec

2 cuillères à café de miel ou de sirop d'érable
(facultatif)

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Smoothie vert orange-mangue

Smoothie vert orange-mangue



Temps : 5 minutes



1,5 L / 4 personnes

3 oranges pelées

5 feuilles de chou toscan hachées

1 avocat

150 g de mangue surgelée coupée en morceaux

650 ml d'eau de coco fraîche

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.

 **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Temps : 5 minutes



1 personne

1 orange pelée coupée en morceaux

2 feuilles de chou toscan hachées

½ avocat

100 g de mangue surgelée coupée en morceaux

300 ml d'eau de coco fraîche

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Smoothie menthe-fruits rouges

Smoothie menthe-fruits rouges



Temps : 10 minutes



1,5 L / 4 personnes

400 g de fruits rouges surgelés

800 ml de lait d'amande

200 g de yaourt nature

2 cuillères à soupe de sirop d'agave

16 feuilles de menthe

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Temps : 10 minutes



1 personne

200 g de fruits rouges surgelés

300 ml de lait d'amande

100 g de yaourt nature

2 cuillères à café de sirop d'agave

8 feuilles de menthe

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Concentré de nutriments

Sage

Concentré de nutriments



Temps : 10 minutes



1,5 L / 4 personnes

85 g d'amandes blanchies
400 g de myrtilles surgelées
1 cuillère à soupe de poudre de maca crue
55 g de chair de noix de coco fraîche hachée
800 ml d'eau de coco fraîche

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Temps : 10 minutes



1 personne

25 g d'amandes blanchies
200 g de myrtilles surgelées
2 cuillères à café de poudre de maca crue
55 g de chair de noix de coco fraîche hachée
400 ml d'eau de coco fraîche

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.

Astuce : la poudre de maca crue se trouve dans les magasins d'alimentation bio.



Concentré estival

Concentré estival



Temps : 10 minutes



1,5 L / 4 personnes

4 grosses pêches fraîches, coupées en quartiers

500 ml de lait frais

200 g de yaourt nature

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à café de cannelle moulue

6 glaçons

1 ½ cuillère à café d'extrait de vanille

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Temps : 10 minutes



1 personne

1 pêche fraîche, coupée en quartiers

250 ml de lait frais

100 g de yaourt nature

2 cuillères à café de miel

¼ cuillère à café de cannelle moulue

¼ cuillère à café d'extrait de vanille

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Cookies 'n' Cream

Cookies 'n' Cream



Temps : 10 minutes



1,5 L / 4 à 6 personnes

12 biscuits Oreo

300 ml de lait frais

500 g de glace à la vanille

Préparation

1. Ajoutez 4 biscuits dans le pichet du blender, puis appuyez sur la fonction « Pulse » 4 fois ou jusqu'à ce que les biscuits soient broyés. Transférez dans un bol et réservez.
2. Placez les ingrédients restants dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.



SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.

Au besoin, utilisez le dameur pour presser les ingrédients vers les lames.

Présentation : versez dans des verres réfrigérés et saupoudrez des biscuits réservés.



Temps : 10 minutes



1 personne

4 biscuits Oreo

300 ml de lait frais

140 g de glace à la vanille

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.



SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.



Smoothie mangue, vanille et graines de chia

Smoothie mangue, vanille et graines de chia



Temps : 5 minutes



1,5 L / 4 personnes

400 g de mangue surgelée coupée en morceaux

200 g de yaourt à la vanille allégé en matières grasses

2 cuillères à soupe de graines de chia

750 ml de lait froid (celui de votre choix)

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Temps : 5 minutes



1 personne

150 g de mangue surgelée coupée en morceaux

300 ml de lait froid (celui de votre choix)

150 g de yaourt à la vanille allégé en matières grasses

1 cuillère à soupe de graines de chia

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Bowl açai, betterave et fruits rouges

Bowl açai, betterave et fruits rouges



Temps : 10 minutes



1 à 2 personnes

180 ml d'eau de coco fraîche

1 banane coupée en morceaux

100 g de myrtilles surgelées

100 g de pulpe de baies d'açaï surgelées

½ petite betterave, pelée et coupée
en morceaux

40 g de granola bio

1 cuillère à soupe de poudre de protéine vegan
ou whey (facultatif)

PRÉSENTATION

Myrtilles fraîches, baies de goji et granola.

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre
à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à
la fin du programme. Mélangez plus
longtemps si nécessaire.

2. Versez le smoothie dans un bol.

*Présentation : ajoutez des myrtilles fraîches,
des baies de goji et du granola.*



Mangue melba

Mangue melba



Temps : 10 minutes



1 à 2 personnes

190 g de mangue surgelée coupée en morceaux

120 g de framboises surgelées


350 ml de lait de soja frais

PRÉSENTATION

Pêche finement tranchée, framboises fraîches et granola bio.

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 **GREEN SMOOTHIE/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme. Mélangez plus longtemps si nécessaire.

2. Versez le smoothie dans un bol.

Présentation : ajoutez une pêche, des framboises et du granola.



Bowl menthe-fruits rouges

Bowl menthe-fruits rouges



Temps : 5 minutes



1,5 L / 4 personnes


400 g de fruits rouges surgelés
2 bananes congelées coupées en morceaux
750 ml de lait de coco frais
15 g de feuilles de menthe fraîche
70 g d'amandes crues ou de noix de cajou
1 cuillère à soupe de protéine de vanille
en poudre (facultatif)

PRÉSENTATION

Fruits rouges frais, banane coupée, amandes effilées et petites feuilles de menthe.

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.

 **GREEN SMOOTHIE / SMOOTHIE** pendant 30 à 35 secondes ou jusqu'à obtenir une préparation lisse. Au besoin, utilisez le dagueur pour presser les ingrédients vers les lames.

2. Versez le smoothie équitablement dans 4 bols.

Présentation : ajoutez les fruits rouges, la banane, les amandes et les feuilles de menthe.



Temps : 10 minutes



1 à 2 personnes

150 g de fruits rouges surgelés
1 banane surgelée coupée en morceaux
350 ml de lait de coco frais
10 feuilles de menthe fraîche
35 g d'amandes crues ou de noix de cajou
2 cuillères à café de protéine de vanille
en poudre (facultatif)

PRÉSENTATION

Fruits rouges frais, banane coupée, amandes effilées et petites feuilles de menthe.

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

 **GREEN SMOOTHIE / SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme. Mélangez plus longtemps si nécessaire.

2. Versez le smoothie dans un bol.

Présentation : ajoutez les fruits rouges, la banane, les amandes et les feuilles de menthe.



Bowl Bircher et smoothie

Bowl Bircher et smoothie



⌚ Temps : 5 min/1 à 2 heures
de trempage

⚖️ 1,5 L / 4 personnes

BIRCHER

110 g de flocons d'avoine

220 ml de lait d'amande ou de soja

80 g de yaourt nature

60 g d'abricots secs, coupés en tranches

SMOOTHIE

450 ml de lait d'amande ou de soja frais

1 pomme Pink Lady, coupée en quartiers

6 glaçons

40 g d'amandes effilées ou de noix de coco râpée

1 citron finement râpé, écorce seulement

60 ml de sirop d'érable

PRÉSENTATION

Tranches de pomme, raisins secs, pistaches hachées et noix de coco râpée

Préparation

1. **BIRCHER.** Ajoutez les flocons d'avoine, le lait, le yaourt et les abricots dans un bol. Recouvrez et laissez reposer 1 à 2 heures au réfrigérateur.
2. Versez le bircher et les ingrédients du smoothie dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.
- 👉 **SMOOTHIE** pendant 30 à 35 secondes ou jusqu'à obtenir une préparation lisse. Au besoin, utilisez le dameur pour presser les ingrédients vers les lames.
3. Versez le smoothie équitablement dans 4 bols.

Présentation : ajoutez les tranches de pomme, les raisins secs, les pistaches hachées et la noix de coco râpée.



⌚ Temps : 10 minutes

⚖️ 1 à 2 personnes

BIRCHER

40 g de flocons d'avoine

110 ml de lait d'amande ou de soja

40 g de yaourt nature

35 g d'abricots secs, coupés en tranches

SMOOTHIE

200 ml de lait d'amande ou de soja

1 pomme Pink Lady, coupée en quartiers

4 glaçons

20 g d'amandes effilées ou de noix de coco râpée

½ citron finement râpé, écorce seulement

2 cuillères à soupe de sirop d'érable

PRÉSENTATION

Tranches de pomme, raisins secs, pistaches hachées et noix de coco râpée

Préparation

1. **BIRCHER.** Ajoutez les flocons d'avoine, le lait, le yaourt et les abricots dans un bol. Recouvrez et laissez reposer 1 à 2 heures au réfrigérateur.
2. Versez le bircher et les ingrédients du smoothie dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.
- 👉 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme. Mélangez plus longtemps si nécessaire.
3. Versez le smoothie dans un bol.
Présentation : ajoutez les tranches de pomme, les raisins secs, les pistaches hachées et la noix de coco râpée.



Bowl de smoothie vert à la noix de coco

Bowl de smoothie vert à la noix de coco



⌚ Temps : 15 minutes

⚖ 1,5 L / 4 personnes

2 avocats

80 g de jeunes pousses d'épinards

4 pommes vertes coupées en morceaux

200 ml d'eau de coco fraîche

220 g de yaourt nature

40 g de noix de coco déshydratée

6 glaçons

1 citron vert, écorce finement râpée et jus

1 cuillère à café d'extrait de vanille

½ cuillère à café de cannelle moulue

¼ cuillère à café de muscade fraîchement moulue

PRÉSENTATION

Pomme verte tranchée, zeste et jus de citron vert, yaourt à la noix de coco, noix de pécan grillées hachées, noix de coco râpée et cannelle moulue.

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.

👉 **GREEN SMOOTHIE / SMOOTHIE** pendant 30 à 35 secondes ou jusqu'à obtenir une préparation lisse. Au besoin, utilisez le dagueur pour presser les ingrédients vers les lames.

2. Versez le smoothie équitablement dans 4 bols. Ajoutez le yaourt, les morceaux de pomme au citron vert, les noix de pécan, la noix de coco et saupoudrez de cannelle.

Présentation : mélangez les tranches de pomme avec le zeste et le jus de citron vert. Sur le smoothie, ajoutez le yaourt, les morceaux de pomme au citron vert, les noix de pécan, la noix de coco et saupoudrez de cannelle.



⌚ Temps : 10 minutes

⚖ 1 à 2 personnes

½ avocat

30 g de jeunes pousses d'épinards

1 pomme verte coupée en morceaux

100 ml d'eau de coco fraîche

100 g de yaourt à la noix de coco

20 g de noix de coco déshydratée

3 glaçons

½ citron vert, écorce finement râpée et jus

½ cuillère à café d'extrait de vanille

¼ cuillère à café de cannelle moulue

¼ cuillère à café de muscade fraîchement moulue

PRÉSENTATION

Pomme verte tranchée, zeste et jus de citron vert, yaourt à la noix de coco, noix de pécan grillées hachées, noix de coco râpée et cannelle moulue.

Préparation

1. Placez les ingrédients dans le verre à mélange individuel et fixez le bloc lame.

👉 **GREEN SMOOTHIE / SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme. Mélangez plus longtemps si nécessaire.

2. Versez le smoothie dans un bol.

Présentation : mélangez les tranches de pomme avec le zeste et le jus de citron vert. Sur le smoothie, ajoutez le yaourt, les morceaux de pomme au citron vert, les noix de pécan, la noix de coco et saupoudrez de cannelle.