

Iucullus succullus



SMOOTHIE CHÈVRE FRAIS, CONCOMBRE ET MENTHE

Préparation : 15 minutes
(Pour 4 personnes)

Les ustensiles :

- 1 robot blender
- 1 économe
- 1 planche à découper
- 1 petit couteau



Les ingrédients :

- 1 concombre
- 1/2 citron
- 1 c. à café de moutarde
- huile d'olive
- 1 yaourt nature
- 1 c. à soupe de chèvre frais
- 3 feuilles de menthe
- sel et poivre



Épluche et mixe les carottes dans le blender.

Presse les 4 oranges et verse le jus avec la pulpe dans le robot.

Coupe l'oignon nouveau en petits morceaux que tu mets dans le blender.

Ajoute deux cuillères à soupe d'huile d'olive puis la crème fraîche liquide.

Ajoute les 5 glaçons, mixe le tout et sers ton smoothie !