

## Smoothie à la verdure

Un petit breuvage santé pour démarrer la journée du bon pied? Essayez cette recette qui utilisera vos surplus de laitue et d'épinard.

### Les ingrédients

- 1 T. de laitues émincées
- 1/2 T. d'épinards émincés
- 1 tige de menthe fraîche
- 1/2 avocat
- 4 c.Table jus de citron
- 3 à 6 c.thé de stevia liquide (pour le goût sucré sans sucre)
- 1/2 c.Table de graines de chanvre (source de protéine)
- 1/2 c.Table de graines de lin (source d'oméga 3)
- 1/4 T de cube de glace
- 1 T d'eau filtrée



### Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et bien mélanger à haute vitesse pour obtenir une consistance lisse et onctueuse. Ajouter de l'eau ou des cubes de glace si le mélange est trop épais. Ajouter de la laitue si le mélange est trop clair.

Source : Steven Gundry, The Plant Paradox

Retour aux capsules gourmandes : <http://www.jardinslaprairie.com/CapsulesGourmandes.html>

Comité des jardins communautaires Ville de La Prairie, 2021-07-07

<http://www.jardinslaprairie.com>