

# RECETTES DES ATELIERS DU MERCREDI 31 JUILLET



ICI, TOUT EST PLUS FACILE
110 BOUTIQUES & RESTAURANTS











# Rafraichis-toi en créant ton smoothie

Les smoothies, frappés et autres recettes mixées à base de fruits et légumes

Les smoothies ou littéralement les « onctueux » regroupent les préparations comprenant fruits et légumes frais mixés ; le plus souvent à l'aide d'un « Blender », outil permettant de mixer très rapidement les ingrédients dans une cuve ou un bocal.

Initialement les smoothies ne comprenaient que des fruits mixés entre eux, mais aujourd'hui il existe moult versions dont certaines avec du lait ou de la glace, se rapprochant ainsi des milk-shake, du fromage frais, du lait de soja ou de coco; et introduisant des légumes, soit mélangés avec les fruits, soit seuls.

Le développement des smoothies de fruits frais mixés a vu son essor dans un premier temps dans les commerces diététiques puis plusieurs marques aux Etats-Unis et en Europe ont permis un développement des ventes en grande distribution.

A la maison les smoothies se réalisent principalement en période d'été, toujours à la dernière minute pour conserver au maximum la saveur originelle des ingrédients et leurs vitamines. Ils se déclinent sous de nombreuses variétés, dont certaines présentées par notre chef Samir.

A vous d'imaginer maintenant vos propres recettes!











# Rafraichis-toi en créant ton smoothie

Le Chef: Samir El MALHOUF

Après une formation couronnée par un CAP en Normandie, Samir s'est rendu en lle de France et a débuté sa carrière auprès de nombreux traiteurs parisiens. Son parcours riche et varié l'amène dans une enseigne de matériel de cuisine pour apporter ses compétences lors d'ateliers culinaires, puis dans le catering aérien.

Aujourd'hui, ce « *touche à tout culinaire* » développe des concepts de restauration pour les sportifs et autour du petit-déjeuner. Il collabore avec **Flyin'Chef** lors d'Happenings culinaires, cours et démonstrations et adore transmettre son savoir aux enfants.











## **Smoothie fruits rouges**

#### Pour 1 blender:

300 g de mélange de fruits rouges surgelé 4 bananes - 0,5 l de jus de pommes

1 kiwi - 2 citrons

Pour la décoration :

125 g de groseilles, 125 gr de framboises, feuilles de menthes

Eplucher les bananes, mixer en les ¾ avec les fruits rouge et le kiwi épluché, en ajoutant le jus de pommes progressivement. Rectifier la consistance avec la dernière banane et le jus de pommes.

Servir dans des verres et décorer avec grappes de groseilles, framboises et feuilles de menthe.











## Smoothie d'été, melon, brugnons, abricot

#### Pour 1 blender:

6 abricots

1 petit melon

50 g de framboises

2 Kiwis

1 banane

2 brugnons

1 verre jus de pommes

Eplucher les brugnons, kiwis et le melon, les couper en petits cubes.

Mixer le tout avec le jus de pommes et des glaçons ; doser le jus de pommes en fonction de la consistance choisie. Dégustez aussitôt !











#### **Smoothie détox**

#### Pour 1 blender:

½ ananas - 2 pommes vertes - 100 g d'épinard - 30 g de gingembre frais - quelques feuilles de basilic et de menthe, 1 ou 2 citrons selon votre goût

Epluchez les fruits et le gingembre, équeutez les épinards Coupez le tout en petits morceaux et mixez le tout dans le blender Rectifiez l'assaisonnement avec le citron, ajoutez des glaçons et servez dans des verres avec des pailles.

Vous pouvez décliner ce smoothie en variant les proportions de fruits et légumes et en testant en ajoutant d'autres !











## Smoothie fraises lait glacé vanille

#### Pour 1 blender

1 ananas - 500 g de fraises fraiches - ¾ l de lait - 6 boules de glace vanille - Sucre en poudre - Menthe

Eplucher l'ananas et le couper en petit morceaux. Laver et équeuter les fraises

Mettre dans le blender avec le lait et mixer le tout, ajouter les boules de glace et à votre convenance du sucre.

Terminer avec quelques glaçons

Server dans des verres haut avec des pailles et décorer avec quelques feuilles de menthe











## **Smoothie tomates oranges**

#### Pour 1 blender

300 g de tomates - 300 g de yaourt nature - 1 orange - 1 cuiller soupe huile olives

1 pincée piment Espelette - Sel poivre

Râper le zeste des oranges et le réserver

Emonder les tomates et les épépiner

Passer au blender les tomates avec le yaourt et l'huile d'olives et le piment d'Espelette et la moitié des zestes d'orange ; assaisonner et ajouter du jus d'orange selon votre goût

Dresser dans un verre avec paille, saupoudrer des zestes d'orange et ajouter quelques herbes fraiches pour la décoration











# **Soupe de melon coulis de fruits rouges** Pour 4 personnes

1 melon - 1 citron vert
2 cm de gingembre frais - 2 jus d'orange
200 g de fruits rouges surgelés
2 cuiller à soupe de yaourt
à la grecques
100 g de fraises

Mixer au blender le melon avec le jus de citron et le gingembre. Réserver au frais.

Mixer toujours au blender, le jus d'orange avec les fruits rouges et le yaourt. Ajouter une ou deux cuillères de sucre selon votre goût. Réserver au froid.

Au moment de servir, mettre dans un verre la soupe de melon, ajouter une cuiller de coulis et quelques fraises en décoration.

