

# Delicieux smoothies

créés par  
René Schudel

[www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)



# Fruits et légumes tout frais mixés

Jaune, pourpre, vert, orange, violet : les coloris des smoothies sont un régal pour les yeux. S'y ajoute ensuite le plaisir des papilles lorsque vous commencez à déguster ces délicieuses boissons crémeuses et fruitées. Vous hésitez à mettre de la roquette dans un smoothie ? Vous vous demandez s'il est possible de mixer votre préparation avec du fenouil ?

René Schudel a mis au point douze recettes créatives de smoothies « 5 par jour » qui font la preuve que les associations les plus étonnantes peuvent s'avérer extrêmement savoureuses.

**« 5 par jour » vous souhaite beaucoup de plaisir dans vos dégustations !**



*Délicieux smoothies  
créés par  
René Schudel*

## Recettes de smoothies

Wake up	7
Abrikoti	9
Ms Green	11
Berry Twist	13
Energie pure	15
Pure power	17
Mebato	19
In the Jungle	21
Mr X	23
Beauty Quick	25
Green iceberg	27
Winter sun	29

# « 5 par jour » : une formule simple pour de grands effets

L'apport journalier en fruits et légumes dont notre organisme a besoin peut se résumer à un principe simple : il nous faut consommer au moins cinq portions de ces aliments tout au long de la journée. Il s'agit ici de la fameuse formule « 5 par jour ». Une portion correspond à la quantité de fruits ou légumes que vous pouvez tenir dans une main. Sur le site [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch), nous vous expliquons comment introduire facilement dans vos menus quotidiens les cinq portions de fruits et légumes indispensables à votre santé et à votre bien-être.



**1 portion =  
environ une poignée**

Une portion correspond à 120 g de fruits ou légumes. Elle peut être remplacée par 2 dl de jus non sucré.

## « 5 par jour » au verre



Dans la formule « 5 par jour », 1 verre de smoothie (2 dl) peut remplacer 1 portion



Les bananes, mangues, pêches ou cassis donneront à vos préparations une consistance crémeuse.



Les fruits et légumes surgelés comme les épinards ou les baies rouges se prêtent particulièrement bien à la préparation de smoothies.



Dans la mesure du possible, utilisez toutes les parties des fruits et légumes (les pommes avec leur peau par exemple) afin de conserver le maximum de nutriments précieux.



Ajouter des légumes à vos smoothies est une manière simple d'augmenter votre consommation journalière de ces aliments : mixez par exemple avec des fruits des feuilles de chou vert, des carottes, de la mâche, du fenouil ou des betteraves.



Les fruits tels que les kakis, les dattes ou les bananes apporteront une note sucrée à vos smoothies.



# Wake up

## Ingrédients pour 2 portions

1 petit pak-choï

½ mangue mûre

0,5 dl de jus d'orange

env. 1 dl d'eau

## Préparation

- laver le pak-choï et le couper en gros morceaux
- peler la mangue, couper la chair en gros morceaux
- passer tous les ingrédients au mixer



# Abricoti

## Ingrédients pour 2 portions

**4 abricots bien mûrs  
(frais ou congelés)**

**½ poivron jaune**

**½ banane**

**env. 2 dl d'eau**

## Préparation

- laver l'abricot, couper en deux et dénoyauter
- laver le poivron et couper en gros morceaux
- peler la banane et couper en gros morceaux
- passer tous les ingrédients au mixer



# Ms Green

## Ingrédients pour 2 portions

**2 poignées de roquette**

**½ bouquet de ciboulette**

**1 kiwi**

**1 poire**

**½ banane**

**env. 2 dl d'eau**

## Préparation

- laver la roquette et la ciboulette, secouer pour égoutter et hacher grossièrement
- peler le kiwi et le couper en gros morceaux
- laver la poire, la couper en quatre, enlever le cœur et couper les quarts en deux
- peler la banane et couper en rondelles
- passer tous les ingrédients au mixer



# Berry Twist

## Ingrédients pour 2 portions

1 poignée de framboises

1 poignée de fraises

1 poignée de myrtilles

4 feuilles de salade pommée

un peu de jus de limette

env. 2 dl d'eau

## Préparation

- trier les baies, les rincer et les égoutter
- laver les feuilles de salade, secouer pour sécher et couper en larges lamelles
- passer tous les ingrédients au mixer



# Energie pure

## Ingrédients pour 2 portions

¼ de concombre

½ pomme à peau verte

½ banane

1 kiwi

un peu de jus de limette

env. 1,5 dl d'eau

## Préparation

- laver le concombre et le couper en gros morceaux
- couper la pomme en deux, retirer le cœur et couper en gros morceaux
- peler la banane et le kiwi et les couper en gros morceaux
- passer tous les ingrédients au mixer





# Pure power

## Ingrédients pour 2 portions

½ fenouil

1 banane

1 petit morceau de gingembre

env. 2 dl de jus d'orange

## Préparation

- laver le fenouil et le couper en gros morceaux
- peler la banane et la couper en gros morceaux
- passer tous les ingrédients au mixer



# Mebato

## Ingrédients pour 2 portions

1 grande tranche de pastèque

½ banane

3 brins de mélisse

1 poignée de tomates cerises

env. 1,5 dl d'eau

## Préparation

- couper la pastèque en gros morceaux
- peler la banane et la couper en gros morceaux
- passer la mélisse sous l'eau, secouer pour égoutter et hacher grossièrement
- passer tous les ingrédients au mixer



# In the Jungle

## Ingrédients pour 2 portions

**1 tranche épaisse d'ananas**

**½ mangue**

**½ banane**

**½ bouquet de menthe**

**0,5 dl de lait de coco**

**env. 1 dl d'eau**

## Préparation

- couper l'ananas en gros morceaux
- peler la mangue et détacher la chair du noyau
- peler la banane et la couper en gros morceaux
- passer la menthe sous l'eau, égoutter et hacher grossièrement
- passer tous les ingrédients au mixer



# Mr X

## Ingrédients pour 2 portions

2 poignées de raisin rouge

1 poire mûre

4 feuilles de radicchio

1 pointe de poivre de Cayenne

env. 2 dl d'eau

## Préparation

- laver le raisin et le sécher en tamponnant
- couper la poire en quatre, retirer le cœur et couper en gros morceaux
- laver les feuilles de radicchio, secouer pour sécher et couper en larges lamelles
- passer tous les ingrédients au mixer



# Beauty Quick

## Ingrédients pour 2 portions

2 poignées d'épinards en branches

2 branches de persil

½ pomme à peau verte

1 ou 2 prunes ou pruneaux

½ banane

env. 2 dl d'eau

## Préparation

- laver les feuilles d'épinard, égoutter et hacher grossièrement
- passer le persil sous l'eau, égoutter et hacher grossièrement
- couper la pomme en quatre, retirer le cœur et couper en gros morceaux
- laver les prunes/pruneaux et dénoyauter
- peler la banane et la couper en gros morceaux
- passer tous les ingrédients au mixer



# Green iceberg

## Ingrédients pour 2 portions

4 feuilles de laitue iceberg

1 kiwi

1 banane

env. 1,5 dl d'eau

## Préparation

- laver les feuilles de salade, égoutter et déchirer à la main
- peler le kiwi et le couper en gros morceaux
- peler la banane et la couper en gros morceaux
- passer tous les ingrédients au mixer



# Winter sun

## Ingrédients pour 2 portions

½ mangue

½ banane

1 carotte

1 dl de jus d'orange

env. 1 dl d'eau

## Préparation

- peler la mangue et la couper en gros morceaux
- peler la banane et la couper en gros morceaux
- laver la carotte et la couper en gros morceaux
- passer tous les ingrédients au mixer

# Les fruits et les légumes, sources de bienfaits

Une alimentation riche en fruits et légumes est essentielle pour la bonne santé de l'organisme. De nombreuses études scientifiques l'ont prouvé. Les fruits et légumes contiennent une grande variété de vitamines, de minéraux et de fibres, sont pratiquement exempts de matières grasses et de cholestérol et n'affichent pour la plupart qu'une faible teneur en calories.

Notre corps a besoin de substances nutritives saines pour son métabolisme et sa croissance. Les vitamines et les minéraux participent en outre à l'équilibre hormonal et à la régénération cellulaire ainsi qu'aux différentes fonctions du système nerveux. Une alimentation riche en fruits et légumes apporte à votre organisme tout le dynamisme nécessaire en vous aidant à contrôler votre poids.

Vous trouverez de plus amples informations sur notre site Internet  
[www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)





« 5 par jour »

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40

Case postale, 3001 Berne

Tél. 031 389 91 00

info@5parjour.ch

www.5parjour.ch

« 5 par jour » est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes.

