

Tutti Smoothies!

Thierry Roussillon

130 délicieux cocktails
de saveurs et de vitamines !



FIRST
Editions

Tutti Smoothies!

Thierry Roussillon

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2009

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2009

Conception couverture : Olivier Frenot

Mise en page : KN Conception

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Smoothies et milk-shakes

Smoothies et milk-shakes sont cousins ! Le smoothie est en effet une boisson mixée dérivée du milk-shake et née sur la côte ouest des États-Unis dans les années 1960. Inventées par Stephen Kuhnau, pour les personnes allergiques au lait de vache, les recettes d'origine étaient uniquement composées de fruits (frais ou surgelés), de jus de fruits ou de légumes, mélangés avec de la glace pilée, du yaourt ou du thé vert. Des variantes existent aujourd'hui dans lesquelles on incorpore du lait (de vache, de soja, d'amandes, de riz), de la crème glacée, du sorbet, pourvu que ça mousse et que ce soit bon.

Indispensable blender

L'accessoire indispensable pour réaliser un smoothie ou un milk-shake est le blender, bien qu'on puisse se débrouiller avec un mixeur plongeant par exemple. Encore peu connu en France il y a quelques années, le blender fait encore figure de nouveau venu dans le monde des appareils électroménagers. Ce robot de cuisine est composé d'un

bloc-moteur et d'un bol haut, muni d'une poignée, d'un couvercle hermétique et de lames tranchantes en métal, situées au fond.

La puissance du blender permet de piler de la glace ou de préparer des préparations liquides (pâtes à crêpe ou à gaufre) sans grumeaux et en un clin d'œil. Mais c'est surtout l'appareil idéal pour mixer ou émulsionner milk-shakes, coulis, jus de fruits, soupes, smoothies ou gaspachos en quelques secondes.

Attention cependant, si vous décidez de passer au blender une préparation trop chaude, elle risque de déborder. Ne mixez donc que des mélanges tièdes ou froids, quitte à les faire réchauffer ensuite, pour obtenir la température désirée.

Les fruits

Les smoothies invitent à la créativité et à part celle du (bon) goût, il n'y a pas vraiment de règles pour confectionner un smoothie.

Commencez par choisir des fruits frais ou surgelés selon vos envies. Lavez-les, pelez-les et n'oubliez pas de les dénoyer ou de les épépiner si nécessaire. L'idéal est de se contenter de deux ou trois variétés de fruits. Mais un seul peut suffire. Sachez que la

banane apportera à votre boisson la texture mousseuse qui plaît tant aux amateurs de smoothies. Sachez encore que vous pouvez ajouter à vos smoothies des légumes. La carotte se marie ainsi très bien avec du jus d'orange, par exemple.

Le liquide

Indispensable (sinon, vous obtiendrez une purée grossière car vous ne pourrez pas mixer vos fruits convenablement), le liquide que vous devrez ajouter à votre mélange peut être du jus de fruit, du thé vert (froid), du yaourt, du lait de vache ou du lait végétal.

La glace

Elle ne va pas seulement faire baisser la température de votre smoothie, mais va jouer un rôle important dans la texture de la boisson. Elle peut cependant être remplacée par des petits fruits surgelés (framboises, par exemple), du sorbet ou de la crème glacée.

SMOOTHIES À BASE DE FRUITS

SMOOTHIE « BANANA-FRAMBOISES » BANANE, FRAMBOISES, JUS DE POMME

4 personnes Préparation : 5 min

250 g de framboises • 1 banane • 30 ou 40 cl (selon la texture que vous souhaitez obtenir) de jus de pomme • 8 glaçons

Réalisation

Pelez la banane et coupez-la en quatre morceaux. Dans le bol du mixeur, déposez les framboises, les morceaux de banane et les glaçons. Ajoutez le jus de pomme et faites fonctionner l'appareil, jusqu'à obtenir un mélange onctueux.

Dégustez le mélange immédiatement afin qu'il reste bien mousseux.

Mon conseil: on trouve des bananes toutes l'année sur les étalages, ce qui n'est pas le cas des framboises, aussi choisissez de prévoir cette recette en été.

SMOOTHIE KUMQUATS, BANANE, JUS DE POMME

4 personnes Préparation : 5 min

8 kumquats • 1 banane • 30 cl de jus de pomme • 8 glaçons

Réalisation

Pelez la banane et coupez-la en morceaux. Coupez les kumquats en morceaux.

Rassemblez les morceaux de fruits dans le bol du blender et versez le jus de pomme. Ajoutez les glaçons et mixez.

Dégustez bien frais.

SMOOTHIE POIRE, POMME, JUS DE POMME

4 personnes **Préparation : 5 min**

2 pommes • 2 poires • ½ citron • 30 ou 40 cl (selon la texture que vous souhaitez obtenir) de jus de pomme • 8 glaçons

Réalisation

Pelez les pommes et les poires. Épépinez-les et coupez-les en morceaux.

Citronnez-les.

Dans le bol du blender, déposez les morceaux de fruits et les glaçons. Versez le jus de pomme et faites fonctionner l'appareil pendant 3 minutes, jusqu'à obtenir une texture mousseuse.

SMOOTHIE COMPOTE DE POMMES, BANANE, ORANGE, JUS DE POMME

4 personnes **Préparation : 10 min**

3 oranges • 2 cuil. à soupe de compote de pommes • 1 banane
• 30 ou 40 cl (selon la texture que vous souhaitez obtenir)
de jus de pomme • 8 glaçons

Réalisation

Pelez les oranges à vif (c'est-à-dire en retirant les petites peaux blanches qui entourent chacun des quartiers). Retirez les pépins éventuels. Pelez la banane et coupez-la en quatre morceaux.

Dans le bol du blender, rassemblez les quartiers d'orange, les morceaux de banane, la compote de pommes et les glaçons. Versez le jus de pomme et mixez 3 minutes environ, jusqu'à obtenir une texture homogène.

SMOOTHIE « K6 » CASSIS, GROSEILLES, BANANE, JUS DE POMME

4 personnes Préparation : 5 min

100 g de cassis • 100 g de groseilles • 1 banane • 30 ou 40 cl (selon la texture que vous souhaitez obtenir) de jus de pomme • 1 cuil. à soupe de miel • 8 glaçons

Réalisation

Lavez les cassis et les groseilles. Pelez la banane et coupez-la en quatre morceaux.

Dans le bol du blender, déposez les fruits, ajoutez le miel et les glaçons et versez le jus de pomme. Mixez pendant 3 ou 4 minutes.

Dégustez bien frais.

Info : les baies du groseillier sont diverses, on trouve les groseilles à grappes, de couleur rouge ; à maquereau, fruits dodus, légèrement velus et translucides ; et le cassis qui appartient à la même famille, de couleur noire.

SMOOTHIE KIWI, FRAISES, JUS DE POMME

4 personnes Préparation : 5 min

200 g de fraises • 2 kiwis • 30 ou 40 cl (selon la texture que vous souhaitez obtenir) de jus de pomme • 8 glaçons

Réalisation

Lavez les fraises et équeutez-les. Pelez les kiwis et coupez-les en quatre.

Dans le bol du blender, déposez les fraises et les morceaux de kiwi avec les glaçons. Versez le jus de pomme et faites fonctionner l'appareil.

Dégustez bien frais.

Mon conseil : attention, surtout n'équeutez pas les fraises avant de les laver, car alors, elles risqueraient de se gorger d'eau.