

RECETTE



Cette recette vous est proposée
par le Chef Gérard Dehaye

www.gerard-dehaye.com



Bon appétit !



Retrouvez toutes
les recettes sur
www.hopla-ferme.fr

GREEN SMOOTHIE ÉPINARDS, MELON ET AGRUMES

Ingrédients

- 250 g d'épinards
- 1/2 melon
- 1 banane
- le jus d'une orange
- le jus d'un pamplemousse
- le jus d'un citron
- menthe fraîche
- 1 tomate rouge

- Lavez les épinards et coupez les feuilles grossièrement avant de les mettre dans un blender.
- Ajoutez la chair du melon et le jus des agrumes. Coupez la banane en rondelles. Épluchez la tomate, divisez-la en 4 et joignez au reste.
- Enfin complétez avec des feuilles de menthe.
- Mixez la préparation jusqu'à obtenir un mélange homogène. Les épinards sont parfait pour une belle couleur verte.
- Servez bien frais.