

LES FRUITS AUTOMNE - HIVER



Raisin



Kiwi



Pomme



Ananas



Clémentine,
Mandarine



Orange



Poire



Pamplemousse



Banane



Noix

SMOOTHIE POMME - BANANE - KIWI

Pour 2 verres

Ingrédients :

- ❖ 250mL de jus de pomme 100% jus
- ❖ 1 banane
- ❖ 2 kiwis

Préparation :

1. Eplucher les fruits et les couper en gros morceaux.
2. Verser le jus de pomme dans un blender.
3. Ajouter les morceaux de fruits et mixer.



La petite touche du cuisinier:

Vous pouvez ajouter 1 yaourt ou 2 petits suisses naturels, et varier les fruits au gré des saisons (ex. pomme-poire, fraise-banane, pomme-framboise...).

LE SAVIEZ-VOUS ?

- La peau des fruits et légumes est la partie la plus riche en vitamines et minéraux. En mangeant des fruits et légumes bios, inutile de les éplucher : on maximise l'apport en micronutriments, et on gagne du temps !
- Le taux de vitamines et minéraux est maximal lorsque le fruit (ou légume) peut atteindre son plein état de maturité dans des conditions naturelles. Préférez les fruits des producteurs locaux qui poussent à l'air libre plutôt que les fruits cultivés sous serre.



LE + POUR LA PLANÈTE :



Choisissez des fruits et des légumes qui n'ont pas une forme parfaite. Les distributeurs jettent aujourd'hui de grandes quantités de fruits et légumes comestibles pour la seule raison qu'ils ne sont pas assez attrayants pour le consommateur. Alors qu'ils ont parfois bien meilleur goût!