



Que faire avec des restes de fruits ou des fruits trop mûrs ?

Smoothie Tutti Frutti

Ingrédients pour 2 personnes :

- 600 g de fruits (2 poires, 1 pomme, 2 kiwis, 1 banane)
"Vous pouvez remplacer le yaourt par du lait ou de la glace"
- yaourt nature
- 3 feuilles de menthe fraîche (facultatif)

Matériel :

- 1 mixeur
- 1 économe ou couteau
- 1 planche à découper
- 1 cuillère

AGGLO DU
SAINT
QUENTINOIS

AGGLO-SAINTQUENTINOIS.FR

Préparation :

1. **Epluchez les fruits**
« Privilégiez les fruits de saison et locaux, ils seront bien plus savoureux »
 2. **Coupez les fruits épluchés en morceaux grossiers**
 3. **Dans un récipient haut (de type verre doseur) pour les mixeurs à pied ou directement dans un Blender, ajoutez les fruits, la menthe, le yaourt**
« N'hésitez pas selon vos goûts à ajouter du citron ou des herbes aromatiques comme le basilic mais aussi l'aneth ou la ciboulette pour du salé »
 4. **Pour un smoothie encore plus frais, ajoutez quelques glaçons**
- Astuce : pour une recette zéro gaspi, compostez les épluchures et les trognons !

