



Éditions
de La Martinière

BAR à SMOOTHIES

Shots ultra-vitaminés pour booster la santé

Sarah Vasseghi, Laurent Rouvrais



Mélange onctueux de jus de fruits et/ou de légumes mixés et de produits laitiers, le smoothie est le cocktail idéal pour bien démarrer la journée. Rafraîchissant, antioxydant et multivitaminé, il nous aide à faire le plein d'énergie, de fibres et de minéraux. Le smoothie est aussi le meilleur moyen d'accroître sa consommation quotidienne de fruits et de légumes par jour.

Ultra-gourmands, les smoothies se prêtent à des mariages de saveurs harmonieuses, souvent inattendues, et se déclinent à l'infini, avec toutes sortes d'épices, de laits (yaourt brassé, lait fermenté, yaourt à boire, fromages, crèmes, lait de chèvre, laits végétaux...) et de sucres.

Bar à smoothies propose 60 recettes savoureuses, à consommer tout le long de la journée :

« **Fruits rouges** », **aux vertus antioxydantes** : cocktails à base de myrtille, cerise, fraise, framboise, cranberry...

« **Tropical** », **mélanges plus exotiques** à base ananas, mangue, fruit de la Passion, noix de coco, menthe, gingembre...

« **Super smoothies** » : **boosteurs d'énergie**, pour les sportifs par exemple, à base de dattes, spiruline, beurre de cacahuète, cacao, avoine, graines de chia...

« **Green** » : **pour une cure détox**, à base d'épinards, kale, roquette, avocat, matcha...

En prime, chaque smoothie est estampillé selon 10 critères:

Détox, Rafraîchissant, Énergisant, Minceur, Immunité, Brûle-graisses, Nourrissant, Gourmand, Végétal, Vegan.

Bar à smoothies : un max de vitamines pour être au top de sa forme.

ART DE VIE

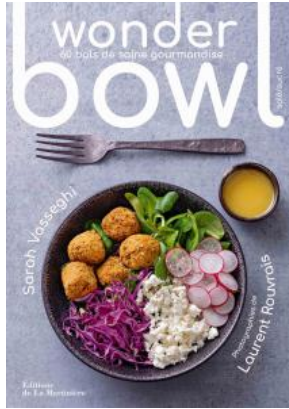
170 x 240 mm - 160 pages

25 juin 2020 - 9782732492148

19.9 €

Sarah Vasseghi est styliste culinaire, designer et auteur de livres dans le domaine de la cuisine et de la décoration. Elle a notamment publié *Gâteaux mystère* (2016) et *Wonder Bowl* (2018) aux éditions de La Martinière.

Du même auteur



www.facebook.com/editionsdelamartiniere
www.twitter.com/editionsdelamartiniere
contact@lamartiniere.fr