



## Smoothie tropical

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 2

PRÉPARATION : 15 MINUTES

### INGRÉDIENTS

- 500 g (2 tasses) de boisson végétale, au goût
- 1 banane gelée, coupée en rondelles (environ 100 g)
- 70 g (1/2 tasse) de cubes de mangue surgelée
- 70 g (1/2 tasse) de cubes de papaye surgelée
- 35 g (1/4 tasse) d'amandes entières (préalablement trempées et égouttées)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de lime, fraîchement pressée
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de noix de muscade râpée
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, râpé

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange bien onctueux.
2. Au goût, vous pouvez aussi ajouter un peu de boisson végétale afin d'obtenir la texture désirée.



*L'onctuosité de ce smoothie, combinée au soupçon de noix de muscade, me fait penser au «lait de poule» de mon enfance!*

### CONSEIL PRATIQUE

\* Pour la réalisation de ce *smoothie*, j'utilise la noix de muscade entière que je râpe avec la partie la plus fine de ma râpe à fromage. Je la préfère pour les *smoothies* à la muscade déjà moulue du commerce. Si toutefois vous n'avez pas de noix de muscade à la maison, mettre seulement 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue, goûter puis ajuster au besoin.