

Mes idées recettes de chez ...

Panier des Champs



l'authenticité par nature

Smoothie à la pastèque



Niveau



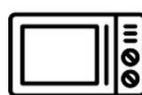
Facile

Préparation



5 min

Cuisson



-

Prix



Bon marché

INGRÉDIENTS

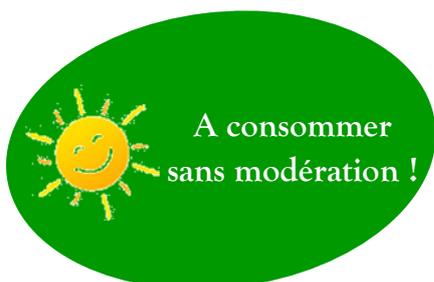
(Pour 4 personnes)

Chez Panier des champs :

- 1 pastèque

En épicerie :

- 2 citrons
- Brin de menthe fraîche



EN CUISINE

- Tout d'abord ne conservez que les feuilles de menthe, passez-les sous l'eau, mettez-les dans le mixeur.
- Ajoutez quelques glaçons.
- Ajoutez le jus du citron (voir mettre du jus de citron tout prêt, évitez le sirop !) et un verre d'eau.
- Ajoutez les morceaux de pastèque (sans la peau, faut-il le dire ?).
- Mixer jusqu'à obtenir un jus délicieux.

BON APPÉTIT

