

Vélo-mélangeur

Suggestions de recettes de boissons fouettées



1 Choisissez le liquide de base

Versez 1 tasse de liquide dans le mélangeur. Si vous préférez une boisson fouettée moins épaisse, utilisez de 1,5 à 2 tasses de liquide.

Choix :

- Eau
- Lait écrémé, 1 % ou 2 %
- Boisson de soya enrichie non sucrée

2 Choisissez les légumes et les fruits

Ajoutez ½ tasse de légumes et ½ tasse de fruits frais ou surgelés au mélangeur. Mélangez des légumes et des fruits auxquels vous n'avez jamais goûté!

Légumes à essayer

- Épinards
- Chou frisé
- Tranches de concombre
- Fleurons de chou-fleur
- Courgette zucchini râpée
- Carotte râpée

Fruits à essayer

- Fraises
- Mangues
- Bananes
- Ananas
- Framboises
- Bleuets

3 Choisissez les extras

Songez à ajouter quelques ingrédients santé.

Choix possibles :

- ½ tasse de yogourt grec ou ordinaire nature
- 1 c. à soupe de beurre de noix
- ½ c. à thé de cannelle ou d'une autre épice
- Glaçons

4 Mélangez et savourez!



Conseils sur la salubrité des aliments

- Avant de commencer, lavez-vous les mains (avec de l'eau chaude et du savon) et désinfectez les comptoirs et les ustensiles.
- Lavez les fruits et les légumes avec de l'eau potable avant de les ajouter au mélangeur.
- Si vous utilisez de l'eau comme liquide de base, assurez-vous qu'elle est propre à la consommation.
- Rappelez-vous de laver et de désinfecter le mélangeur après l'avoir utilisé; assurez-vous de le désassembler au complet.
- S'il vous reste des boissons fouettées, entreposez-les dans un contenant hermétique à 4 °C ou moins.

Si possible, choisissez des légumes et des fruits cultivés localement!

Boisson fouettée à la banane et aux petits fruits

Ingrédients pour 2 portions

- 1,5 tasse (375 ml) de lait (2 %)
- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille (< 3,25 % M.G.)
- 1 petite banane
- ½ tasse d'un mélange de petits fruits frais ou surgelés

Préparation

Combinez tous les ingrédients dans un mélangeur.

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Versez dans un verre et savourez!

Source : Cuisinidées



Boisson fouettée aux petits fruits et à l'avoine

Ingrédients pour 2 portions

- 1,5 tasse (375 ml) de lait (2 %)
- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille (< 3,25 % M.G.)
- 1 tasse d'un mélange de petits fruits frais ou surgelés
- ¾ tasse de petits flocons d'avoine
- ½ tasse de glaçons

Préparation

Combinez tous les ingrédients dans le mélangeur.

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Versez dans un verre et savourez!

Source : Crème de la Crumb



Boisson fouettée à la banane et au cacao

Ingrédients pour 2 portions

- 1,5 tasse (375 ml) de lait (2 %)
- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille (<3,25 % M.G.)
- 1 petite banane
- 2 c. à soupe de poudre de cacao
- 1 tasse de glaçons



Préparation

Combinez tous les ingrédients dans le mélangeur.

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

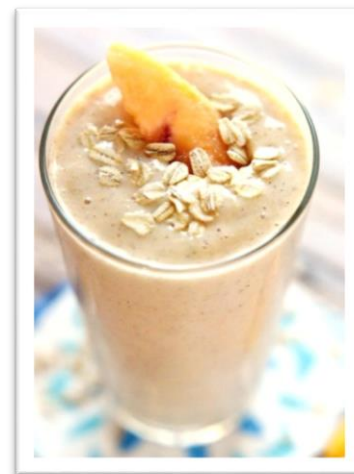
Versez dans un verre et savourez!

Source : Our Family Eats

Boisson fouettée aux pêches et à l'avoine

Ingrédients pour 2 portions

- 1,5 tasse (375 ml) de lait (2 %)
- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille faible en gras (<3,25 % M.G.)
- 2 pêches (coupées et pelées OU surgelées)
- ½ tasse de petits flocons d'avoine
- 2 c. à thé de cannelle
- 1 tasse de glaçons



Préparation

Combinez tous les ingrédients dans le mélangeur.

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Versez dans un verre et savourez!

Suggestion – on peut remplacer les pêches par des mangues surgelées ou un mélange de fruits tropicaux.

Source : Produce for kids – creating a healthier generation

Boisson fouettée explosion de fruits

Ingrédients pour 4 portions

- 1,5 tasse (375 ml) de lait (2 %)
- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille (< 3,25 % M.G.)
- 2 tasses d'un mélange de petits fruits surgelés
- 2 tasses de jeunes épinards légèrement tassés (environ deux poignées)



Préparation

Combinez tous les ingrédients dans le mélangeur.

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Versez dans un verre et savourez!

Source: SheKnows

Boisson fouettée gâteau aux carottes

Ingrédients pour 2 portions

- 1,5 tasse (375 ml) de lait (2 %)
- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille (< 3,25 % M.G.)
- 1 banane moyenne
- 1 tasse de carottes coupées en dés (environ 2 carottes moyennes)
- 1 c. à thé de sirop d'érable (au goût)
- Pincée de cannelle, de gingembre et de muscade (au goût)

Préparation

Combinez tous les ingrédients dans le mélangeur.

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Versez dans un verre et savourez!

Source : Gimme some oven



Boisson fouettée énergisante au beurre d'arachide et au cacao

Ingrédients pour 2 portions

- 1,5 tasse (375 ml) de lait (2 %)
- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille (< 3,25 % M.G.)
- 1 petite banane
- 2 c. à soupe de poudre de cacao
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide
- 1 tasse de glaçons

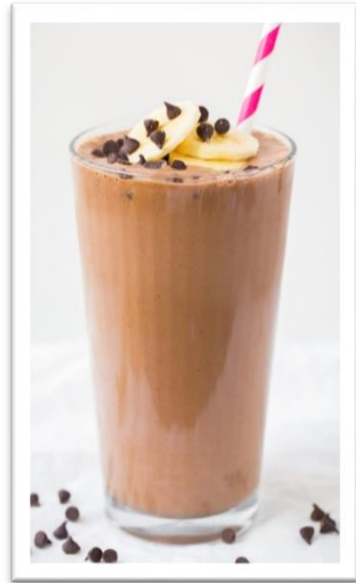
Préparation

Combinez tous les ingrédients dans le mélangeur.

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Versez dans un verre et savourez!

Source: Allrecipes



Boisson fouettée verte aux pêches

Ingrédients pour 2 portions

- 1,5 tasse (375 ml) de lait (2 %)
- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille (< 3,25 % M.G.)
- 1 banane moyenne
- 1,5 tasse de pêches surgelées
- 2 tasses de jeunes épinards légèrement tassés (environ deux poignées)

Préparation

Combinez tous les ingrédients dans le mélangeur.

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Versez dans un verre et savourez!

Source : Super Healthy Kids

