

Bol de smoothie aux myrtilles avec croquant de noix



Ingrédients pour 4 portions :

Pour le croquant :

60 g de cerneaux de noix
60 g de flocons de quatre céréales mélangées
20 g de graines de lin
50 ml de sirop d'érable
10 ml d'huile de noix, de préférence de noix de macadamia

Pour le smoothie :

1 petite branche de romarin
1 orange, non traitée
1 citron vert
120 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
240 ml de jus de myrtille
4 grosses bananes
Jus de citron vert
80 ml de mousse de noix de macadamia

Préparation :

1. Pour le croquant, hacher les noix et les faire caraméliser dans une poêle avec le mélange de céréales, les graines de lin, le sirop d'érable et l'huile. Laisser refroidir sur du papier sulfurisé, puis hacher ou briser à nouveau.

2. Pour faire mariner les myrtilles, prélever les feuilles du romarin et les hacher finement. Laver l'orange à l'eau chaude, puis la sécher. En râper le zeste finement et presser le jus de l'orange et du citron vert séparément (il faut 100 ml de jus d'orange). Faire mariner la moitié des myrtilles avec le romarin et un peu du zeste de l'orange. Éplucher les bananes et en découper une en rondelles, puis l'arroser de quelques gouttes de jus de citron vert.

3. Écraser les bananes restantes avec le reste des myrtilles, le jus de myrtille, le jus d'orange et la mousse de noix de macadamia, et répartir dans quatre bols. Garnir de fruits et de croquant.

Temps de préparation : env. 15 minutes

Nutritionnels par portion:

Energie: 640 kcal / 2680 kJ

Wild Blueberry Association of North America
Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris
Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : info@myrtilles-sauvages.fr
Fax: n° 01 58 56 66 67
Crédit photo : myrtilles sauvages du Canada
Reproduction gratuite
Prière de fournir deux exemplaires

Canada

Protéines: 9 g
Lipides: 29 g
Glucides: 82 g

Wild Blueberry Association of North America
Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris
Téléphone : n° 01 58 56 66 66
E-Mail : info@myrtilles-sauvages.fr
Fax: n° 01 58 56 66 67
Crédit photo : myrtilles sauvages du Canada
Reproduction gratuite
Prière de fournir deux exemplaires