

# Smoothie kale pomme gingembre

Bonjour à toutes et tous

Vous avez sans doute dû le remarquer sur le blog, je ne suis pas particulièrement fan des tendances « healthy » venant d'ailleurs et privilégie largement les ingrédients locaux « non healthy ». Il y a un unique ingrédient « sain » qui échappe à cela : le chou Kale. J'ai testé de le cultiver dans mon potager et il s'y est beaucoup plu. De plus, j'adore sa texture ferme et son goût noisette, qui vont très bien en salade.

Ces derniers jours, pour changer, j'ai voulu tenter un (réputé sur le net) smoothie kale pomme (ou smoothie vert). La recette est en plus toute simple : les feuilles de chou, des pommes, un peu de gingembre (pour le pep's) et de jus de citron (pour relever) au blender, on mixe, et hop c'est prêt à déguster. En saveur, c'est très bon pour qui aime le chou kale et les saveurs herbacés. Bien frais, cela se boit tout seul. Par contre, je vous avouerais que je ne le voit absolument comme beaucoup servi au réveil (i.e à 5H du mat' ).

Je voulais partager l'idée avec vous au cas où vous ayez du chou kale en rab et des envies de changer. Peut être que cela vous plaira. Bonne journée !





- SMOOTHIE -  
POMME - KALE  
GINGEMBRE

# Recette : Smoothie kale pomme gingembre

Saison de la recette : Octobre à Janvier

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 petits verres :

- 2 à 3 feuilles de chou kale
- 2 pommes
- 1/2 citron jaune
- 1 dé de gingembre frais
- Eau (environ 2 verres)

## Réalisation

- Lavez les feuilles de chou kale, retirez la nervure centrale, puis détachez les feuilles. Lavez les pommes, épluchez les, retirez le trognon puis coupez en morceaux grossier.
- Prélevez le jus du demi citron. Épluchez aussi le gingembre et coupez en morceaux.

- Mettez tous les ingrédients dans un blender puis lancez le mixage (à la puissance max, icône « shaker » idéale). Ajoutez progressivement de l'eau jusqu'à ce le mixage se réalise aisément et que le smoothie ai la consistance désirée.

Servez ce smoothie kale pomme aussitôt dans des verres et dégustez.

---

### **Astuces :**

- Remplacez le gingembre frais pas du gingembre en poudre à raison d'une demi cuillère à café.
  - Pour les pommes, choisissez plutôt des pommes acidulées type des reines de reinettes, elstar ou granny smith.
-