

## Le smoothie du lundi : pamplemousse, pomme, poires, fruit de la passion

Voici un petit **smoothie** que j'ai improvisé samedi après-midi, juste avant d'aller à un stage de danse. Je me suis dit que j'allais avoir besoin de beaucoup de vitamines pour avoir la patate car le cours de 'New dance' allait s'annoncer intensif !! J'ai pris à peu près tous les fruits que j'avais sous la main (et encore j'aurai pu ajouter des kiwis et des bananes mais j'allais me retrouver avec un litre de **smoothie** qu'il aurait fallu boire rapidement, et je pense que ça m'a aurait plutôt plombée que boostée !). J'ai donc mis du **jus de pamplemousse**, une **pomme**, deux **poires** et un petit **fruit de la passion** pour l'acidité et parce que j'aime bien ce fruit tout simplement.

Bref, au final, le cours de danse était encore plus intensif que ce que je n'imaginai, encore plus compliqué, mais grâce à ce **smoothie**, j'ai survécu !! ^^ Bon j'étais juste toute rouge au bout de 5 minutes d'échauffement, et aujourd'hui j'ai des courbatures terribles aux cuisses, mais je crois que le smoothie ne pourra pas m'aider pour ça !



**Préparation : 15 min**

### **Ingrédients pour 2 grands verres :**

- 1 pamplemousse
- 1 pomme
- 2 poires
- 1 fruit de la passion



**Préparation :**

1. Coupez le pamplemousse en deux, puis pressez-le pour en récupérer le jus.
2. Épluchez la pomme et les poires, enlever les pépins, puis coupez les fruits en dés.
3. Dans le bol de votre blender, versez le jus de pamplemousse et les dés de pomme et poires puis mixez jusqu'à l'obtention d'un bon jus.
4. Versez le jus obtenu dans 2 grands verres.
5. Coupez le fruit de la passion en deux, puis pressez le rapidement pour obtenir un peu de jus. Versez-le en surface de chaque smoothie. Vous pouvez récupérer quelques graines du fruit de la passion pour mettre en décoration finale.
6. Dégustez bien frais !