

Un smoothie sacrément exotique : mangue, ananas et citron vert

Voici le **smoothie** du mardi ! Rire... Vous me dites hein si je vous saoule avec mes **recettes de smoothies** ? En ce moment, malgré les apparences, je cuisine beaucoup, mais j'avoue que je passe beaucoup moins de temps à rédiger les articles sur ce blog, ce qui fait que vous voyez pas mal de recettes ultra simples et rapides ces derniers temps, dont des **smoothies**. J'ai pourtant fait pas mal de recettes un peu plus longues ou plus originales, mais je n'ai toujours pas terminé de les rédiger ! Bref on peut le dire : je suis grave à la bourre !!! Mais promis, je vais me ressaisir !

En attendant, voici une nouvelle **recette de smoothie** improvisé contenant des **morceaux d'ananas et de mangue**, avec du jus de **citron vert**. Un smoothie bien épais et un peu acide comme je les aime, mais si vous préférez quand c'est plus liquide, vous pouvez ajouter du jus d'orange ou n'importe quel autre jus d'ailleurs. Comme d'habitude, avec les recettes de Nadoo, vous avez le choix !^^



Préparation : 15 min

Ingrédients pour 2 grands verres :

1 citron vert

1 mangue

1 petit ananas (soit 200 g une fois coupé)

Un peu de jus d'orange, de jus de pomme ou de jus de goyave pour obtenir un smoothie plus liquide (facultatif)



Préparation :

1. Coupez le citron vert en deux puis pressez-le pour en récupérer le jus. Versez-le dans un blender.
2. Épluchez la mangue puis découpez la chair tout autour du noyau. Coupez la chair en morceaux puis ajoutez le tout dans le blender.
3. Coupez les extrémités de l'ananas, épluchez la peau à l'aide d'un couteau puis coupez l'ananas en morceaux, en enlevant bien le cœur dur.
4. Versez les morceaux d'ananas dans le blender, puis mixez-le avec le jus de citron vert et les morceaux de mangue.
5. Si le smoothie est trop épais à votre goût, n'hésitez pas à rajouter un peu de jus d'orange, de pomme ou de goyave par exemple, et à remixer un peu.
6. Servez le smoothie dans deux grands verres et dégustez bien frais !