

## Smoothie mangue, banane et pastèque

Après une semaine plutôt maussade, rien de tel qu'un bon vieux **smoothie** ! Et oui encore un ! Mais je ne le répéterai jamais assez, le **smoothie**, c'est le moyen idéal pour faire le plein de vitamines, de manger tout plein de fruits, et surtout sans se prendre la tête à cuisiner pendant des heures, ou à lancer le four quand il fait trop chaud...

Même si la couleur de ce smoothie n'est pas des plus appétissantes, son goût est carrément au rendez-vous. Le mélange de la **mangue** et de la **pastèque** est ultra rafraîchissant et tout doux à la fois grâce aux **bananes**.

En fait, si vous voulez vous mettre à la cuisine et que vous êtes totalement débutant, commencez par les **smoothies**, c'est totalement inratable et toujours délicieux ! ^^



**Préparation : 15 min**

**Ingrédients pour 2 grands verres :**

2 bananes

1/4 de mangue bien mûre

200 g de pastèque

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

**Préparation :**

1. Enlevez la peau des bananes et coupez-les en rondelles. Déposez-les dans un blender.
2. Épluchez le quart de mangue puis découpez la chair tout autour du noyau. Coupez la chair en morceaux puis ajoutez le tout dans le blender.
3. Coupez la pastèque en morceaux, en enlevant bien tous les pépins.
4. Versez les morceaux de pastèque dans le blender, puis mixez-les avec les morceaux de mangue et les rondelles de bananes.
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 !