

Le smoothie girly : poire, ananas et goyave...

...Non pas que la **poire**, l'**ananas** ou encore la **goyave** soient des fruits particulièrement 'girly', c'est juste que le résultat de cet heureux mélange est un **smoothie** qui tire sur le rose pâle, c'est pourquoi je l'ai baptisé 'smoothie girly'.

La recette d'un **smoothie** est toujours aussi simple : vous épluchez, vous coupez en morceaux, vous mixez et vous servez ! J'adore boire un grand verre de **smoothie** avant un repas, ça désaltère et surtout ça cale bien (comprenez par là qu'en gros ça m'évite de "m'empiffrer" pendant tout le repas !) :-)

Exceptionnellement, j'ai réalisé cette recette de **smoothie** avec un mixeur qui s'appelle le **Vitamix**. C'est la société [Keimling](#) située en Allemagne qui m'a gentiment proposé de tester ce **blender** pendant 2 mois. Le Vitamix est un blender de qualité professionnelle, d'ailleurs, l'atelier de Laurence Salomon à Annecy, où je prends de temps en temps des cours, l'utilise régulièrement. Ce Vitamix, contrairement aux autres blenders classiques, est idéal pour mixer les préparations crues ou les cuire à basse température. Côté technique, il permet de fractionner les cellules des aliments sans échauffements. Les vitamines et minéraux ne sont alors pas dégradés par la chaleur, la digestion en est facilitée et les arômes préservés. On peut donc réaliser avec ce blender un grand nombre de recettes comme bien sûr les smoothies, les soupes, les sauces et autres crèmes, les glaces... Ce blender professionnel a par conséquent un prix très élevé (avoisinant les 650 €), ce n'est donc pas un investissement que je suis prête à faire, mais j'ai malgré tout été conquise par la rapidité du mixage des aliments et son côté relativement silencieux.



Préparation : 15 min

Ingrédients pour 2 grands verres :

- 1 petit ananas frais (vous pouvez éventuellement le remplacer par 2 boîtes d'ananas en tranches, de 135 g (égoutté) chacune)
- 3 petites poires (des Comices pour ma part)
- 250 ml de nectar de goyave



Préparation :

1. Préparez l'ananas : Enlevez la peau, le cœur dur, et prélevez des tranches. Coupez ensuite chaque tranche en petits morceaux.
2. Épluchez les poires, enlevez le trognon et les pépins, puis coupez aussi des morceaux.
3. Mettez les dés de poires et d'ananas dans votre blender, ajoutez le nectar de goyave et mixez le tout pendant 1 bonne minute.
4. Servez illico presto ! Si vos fruits ne sont pas frais, n'hésitez pas à piler des glaçons en même temps que le smoothie.