

Un smoothie exotico-girly : mangue, grenade et fruits de la passion

Je sais je sais... Les noms que je donne à mes **smoothies** manquent cruellement d'inspiration... Le dernier **smoothie** que j'avais réalisé était à la **poire, à l'ananas et à la goyave**... Étant donné qu'il tirait sur le rose pâle, je l'avais nommé le **smoothie girly**... Et "vlà ti pas" qu'aujourd'hui, je fais un smoothie avec de la **mangue, de la grenade et des fruits de la passion**, et que le seul pauvre nom qui me vient à l'idée est le **smoothie 'exotico-girly'** !! Un mélange de **fruits exotiques** autrement dit, qui tire sur une couleur girly, quoi que, plus je regarde la photo, plus je me dis que le orange est loin d'être une couleur girly... Si vous avez une idée de nom un peu plus adapté, je suis preneuse ! Comme le [smoothie à la poire et à l'ananas](#), j'ai réalisé ce **smoothie mangue grenade et fruits de la passion** avec un mixeur qui s'appelle le **Vitamix**. Pour rappel, ce blender de qualité professionnelle, qui permet de conserver un maximum les vitamines et les minéraux, m'a gentiment été prêté par la société [Keimling](#). Je vais hélas bientôt devoir le renvoyer, le test de ce blender était vraiment très concluant, je suis ravie d'avoir eu l'occasion de le tester pendant quelques mois !



Préparation : 15 min

Ingrédients pour 2 grands verres :

- 2 fruits de la passion
- 1 mangue bien mûre
- 1 demi-grenade
- 150 ml de jus d'orange



Préparation :

1. Coupez les fruits de la passion, puis récupérez à l'aide d'une cuillère à soupe l'intégralité de la chair. Versez-la directement dans le bol de votre 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 la grenade en deux, puis grattez les graines d'une seule moitié de grenade à l'aide d'une cuillère à soupe. Versez-les aussi dans le blender.
4. Ajoutez enfin le jus d'orange, puis mixez-le tout pendant une trentaine de secondes.
5. Si le smoothie est trop épais à votre goût, n'hésitez pas à rajouter un peu de jus d'orange et à remixer un peu.
6. Filtrez enfin le mélange pour ne pas avoir les grains de fruits de la passion ou de grenade qui craquent sous la dent, puis servez le smoothie dans deux grands verres et dégustez bien frais !