

# SMOOTHIE D'AUTOMNE

## Pomme, banane, pécan

Recette proposée par Lauriane Melet, diététicienne



### INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 figue
- 2 kiwis
- 30cl lait d'avoine
- 1 petit suisse
- 1 pomme
- 1 càs de jus de citron
- 50g Noix de pecan

### MISE EN OEUVRE

1. Lavez la pomme, coupez-la en morceau. Arrosez de jus de citron.
2. Épluchez les bananes et les kiwis et coupez-les en morceaux.
3. Laver la figue et la couper en morceau
4. Placez les fruits dans le bol d'un blender, ajoutez le petit suisse et le lait d'avoine et mixez pour obtenir une préparation homogène. Ajouter les noix au mélange.
5. Répartissez la préparation dans des verres. Servez aussitôt.

### POUR UNE ALIMENTATION DURABLE :



Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.