



Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde

- **Château Burbant**
- rue du Gouvernement - 7800 Ath
- Tous les 1^{ers} jeudis du mois de 10h à 12h00
- Contact : Pierre Scutenaire : 0495 69 18 00
 - <http://www.abd-wapi.be/>
 - pierre@abd-wapi.be
- **Entrée libre et gratuite pour tous!**
- **Thème du jeudi 2 juin 2016 :**

LE JEUDI DU DIABÈTE

LES SMOOTHIES

« Atelier - Animation diététique »

les smoothies

Le smoothie est une boisson réalisée à partir de fruits et de légumes frais.

Ce qui permet de conserver toutes les vitamines et une grande partie des minéraux.

Simple et rapides à réaliser, nos recettes de smoothies maison sont un bienfait pour votre santé !

Après une partie didactique, Magali vous aidera à la préparation et à leur dégustation d'un bon smoothie.



© Magali Marchand
Diététicienne agréée ABD
Chef de service EpiCURA
Jeudi 2/06/2016

Les smoothies, des boissons mauvaises pour la santé ?

SMOOTHIES: DÉJOUER LES PIÈGES DU SUCRE !

Pour une pause rafraîchissante et vitaminée, on opte de plus en plus pour les smoothies. A juste titre? Oui, sous certaines conditions...



Dangereux pour la santé

les smoothies? C'est en tout cas l'avertissement lancé par Barry Popkin et George Bray, deux scientifiques américains de renom, dans les colonnes du Guardian en septembre dernier. Le principal reproche avancé : sous leurs innocentes apparences fruitées, ces cocktails dernier cri regorgent de fructose (le sucre des fruits). Boire un smoothie reviendrait à avaler autant de sucre qu'en optant pour un grand verre de soda ou en mangeant six oranges.

Alors, on arrête tout? Pas forcément: «Le problème est que le terme “smoothie” n'est à ce jour pas défini par la législation, explique Muriel Jaquet, diététicienne à la Société Suisse de Nutrition. Sous cette appellation, on peut donc trouver des produits très variés. » Ainsi, par smoothie, on peut aussi bien se voir proposer une purée de fruits, contenant exclusivement des fruits mixés, qu'un mélange où ces mêmes fruits se retrouvent noyés dans du yogourt, du jus de fruits et une avalanche de sucre.

«Si les smoothies ne contiennent que des fruits, avec leur peau pour ceux qui le permettent, et leur pulpe, il n'y a aucun problème d'un point de vue nutritionnel, rassure le Dr Dimitrios Samaras, médecin spécialiste en nutrition. Ils constituent même des mélanges vitaminiques tout à fait recommandables.» Jusqu'à contribuer aux «5 fruits et légumes par jour»? «Absolument, estime le médecin. Les recommandations se basent sur des portions de 120 g chacune. A titre d'exemple, un smoothie contenant une orange, une poire et une banane, va largement permettre d'obtenir une, voire deux, des cinq portions quotidiennes conseillées.»

© <http://www.planetesante.ch/Magazine/Alimentation-et-nutrition/>

Mieux-manger/Smoothies-dejouer-les-pieges-du-sucre

Les recettes de smoothies



#92945298

Nos sélections de recettes de smoothies

Voici quelques recettes de smoothies simples et sains à réaliser chez vous.

Le smoothie kiwi citron et thé

Cette recette est très riche en vitamines et en antioxydants.

Ingrédients :

- 2 kiwis,
- 1 petit sachet de thé vert,
- 1 demi citron,
- 1 cuillère à café de miel,
- quelques glaçons.

Préparation :

- commencez par infuser le thé dans une tasse et laissez-le refroidir,
- épluchez les kiwis,
- pressez le citron à part et insérez tous les ingrédients dans le mixeur y compris le thé,
- mixez jusqu'à ce que le smoothie soit liquide,
- servez avec des glaçons.

Astuce : ajoutez un glaçon dans le thé pour le refroidir plus rapidement mais seulement quand l'infusion est terminée.

Le smoothie melon et fruits rouges

Ce smoothie se démarque par son goût riche en fruits rouges et en bonbons. Le melon ajouté à la recette lui donne toute sa douceur.

Ingrédients :

- 150 g de melon,
- 75 g de groseilles,
- 75 g de mûres.

Préparation :

- lavez tous les ingrédients après avoir retiré la peau du melon et les queues des groseilles,
- insérez-les dans le blender.

Astuce : épépinez les groseilles pour intensifier davantage le goût.

Le smoothie orangé

La carotte peut agrémenter un smoothie sucré. En voici un exemple.

Ingrédients :

- 2 carottes,
- 2 oranges,
- 2 tranches de melon,
- 2 oranges,
- 2 tranches de melon.

Préparation :

- épluchez les carottes, retirez la peau du melon et des oranges,
- insérez le tout dans le blender et servez glacé.

Le smoothie fruits rouges parfumé à la lavande

Voici une recette de smoothie originale et raffinée pour casser la routine.

Ingrédients :

- 6 fraises,
- 60 g de cassis,
- 1 yaourt nature (0% ou non),
- 1 goutte d'huile essentielle de lavande.

Préparation :

- rincez bien les cassis et les fraises,
- insérez-les en même temps que les autres ingrédients dans le blender,
- mixez le tout jusqu'à ce que les fruits rouges deviennent lisses.

Astuce : variez l'arôme du smoothie en utilisant d'autres huiles essentielles.

Le smoothie fruits rouges menthe

Ce smoothie est riche en saveurs et met vos papilles en éveil.

Ingrédients :

- 80 g de fruits rouges (fraises, framboises ou autres),
- 1 orange,
- 4 feuilles de menthe,
- 1 demi-verre d'eau pétillante,
- quelques glaçons.

Préparation :

- retirez les queues des fruits rouges et des feuilles de menthe,
- rincez ensuite les fruits rouges,
- pressez l'orange à part,
- insérez le tout dans le blender et mixez.

Astuce : remplacez la menthe par du thé à la menthe infusé et laissez refroidir avant de l'insérer dans le blender.

Le smoothie pomme, poire et cannelle

Ce smoothie est simple à réaliser. Le résultat est pétillant et agréable à consommer, sans modération puisque le carotène contenu dans la poire est bon pour votre peau et votre santé (antioxydant).

Ingrédients :

- 1 pomme,
- 1 poire,
- 1 cuillère à café de cannelle,
- 1 demi-verre d'eau pétillante.

Préparation :

- épluchez la poire et retirez les pépins,
- passez la poire et la pomme dans le blender avec la cannelle jusqu'à obtenir une consistance fluide,
- ajoutez ensuite l'eau pétillante et dégustez ce smoothie avant que les bulles ne s'épuisent.

Le smoothie mangue, ananas et litchi

Ingrédients :

- 1 demi-mangue,
- 2 tranches d'ananas,
- 3 ou quatre litchis,
- 1 pincée de cannelle.

Préparation :

- découpez la mangue pour retirer le noyau,
- épluchez les litchis et retirez l'écorce de l'ananas,
- n'oubliez pas de rincer rapidement le tout avant d'insérer les ingrédients dans le blender,
- mixez et servez bien frais.

Astuce : ajoutez un demi-kiwi jaune pour avoir un smoothie riche en vitamines pour combler les carences.

Pour les diabétiques : remplacez la mangue par un quart de melon « Galia » (melon vert) et remplacez les litchis par une demi pomme.

Le smoothie mangue myrtilles multivitaminé

Le smoothie mangue myrtilles multivitaminé est unique grâce à l'orange et aux myrtilles qui rehaussent le goût.

Ingrédients :

- 100 g de myrtilles,
- 20 g de tofu,
- 80 g de mangue,
- 1 grosse orange.

Préparation :

- pressez l'orange à part puis égouttez le tofu,
- insérez les ingrédients dans le blender en commençant par les myrtilles pour que leur goût ressorte davantage,
- mixez jusqu'à ce que vous obteniez une consistance lisse.

Astuce : doublez la quantité de mangue pour éviter l'acidité du smoothie.

Pour les diabétiques : remplacez la mangue par un quart de melon « Galia ».

Le smoothie à la framboise

Ingrédients :

- 150 g de framboises,
- 2 yaourts nature 0% de matière grasse,
- 1 filet de jus de citron vert,
- 1 cuillère à soupe de menthe hachée.

Préparation :

- lavez, séchez et ciselez la menthe,
- versez dans le bol du mixeur les framboises, les yaourts, le jus de citron vert et la menthe,
- mixez et versez dans des grands verres et servez aussitôt,
- enfin, décorez chaque verre d'une feuille de menthe.

Astuce : remplacez les 2 yaourts par 50 cl de lait de soja.

Le Pink smoothie

Ingrédients :

- 2 pamplemousses,
- 15 cl de lait,
- 125 g de fraises,
- 1 banane,
- 3 g de gingembre.

Préparation :

- pelez et découpez le gingembre en petits dés,
- lavez, équeutez et coupez les fraises en quatre,
- coupez les bananes en rondelles,
- épilchez les pamplemousses à vif et récupérez les suprêmes (quartiers sans peau),
- mettez les fruits dans un blender (réservez-en quelques-uns pour la présentation), le lait et le gingembre,
- mixez le tout et réservez au frais,
- garnissez de quelques morceaux de fruits et servez bien frais.

Astuce : pour les diabétiques, remplacez la banane par une pêche fraîche ou en conserve.

Le smoothie Miami

Ingrédients :

- 8 cl de jus d'orange,
- 1 cuillère à soupe de miel,
- 200 g de fromage frais,
- 1 banane,
- 1 jus d'un demi citron,
- quelques glaçons.

Préparation :

- tranchez la banane en gros morceaux,
- ensuite, placez-la dans le mixeur avec le miel, le jus de citron, le fromage blanc, le jus d'orange et les glaçons,
- mixez jusqu'à l'obtention d'un liquide épais,
- servez frais.

Astuce : pour les diabétiques, remplacez la banane par une pêche et n'utilisez qu'une demi-cuillère à café de miel.

Le smoothie banane nectarine

Ingrédients :

- 30 cl de jus de pomme,
- 3 nectarines,
- 1 banane,
- 1 jus de citron (1/4),
- 1 cuillère à café de miel,
- 4 glaçons.

Préparation :

- épluchez les fruits et coupez les en morceaux,
- mettez-les dans le bol du mixeur,
- mixez jusqu'à l'obtention d'un liquide lisse.

Astuce : pour rendre la couleur plus vive, ajoutez un filet de grenadine.
Pour les diabétiques : remplacez la banane par quelques fraises.

Le smoothie concombre, pomme et kiwi

Ingrédients :

- 1 concombre,
- 1 demi pomme verte,
- 1 kiwi,
- 25 cl de lait,
- 2 feuilles de menthe.

Préparation :

- épluchez le kiwi, le concombre et la pomme,
- coupez-les en morceaux,
- mixez le tout en ajoutant le lait et les feuilles de menthe fraîche,
- salez et poivrez,
- répartissez le jus dans 4 verres et ajoutez 2 glaçons dans chaque verre.

Le smoothie ananas et abricot

Ingrédients :

- 2 tranches d'ananas,
- 1 yaourt nature,
- 5 cl de jus d'orange,
- 4 glaçons.

Préparation :

- rassemblez tous les ingrédients dans le bol du blender,
- mixez ensuite le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange liquide,
- servez.