



Smoothie détox

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

102kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
10 min

Cuisson
00 min

Ingrédients

Pour 2 verres

- 1 gros fenouil coupé grossièrement et cuit à la vapeur ou au micro-onde
- 1 concombre coupé grossièrement
- 50 g de feuilles d'épinards
- le jus de 2 citrons verts
- 20 feuilles de basilic
- 3 gros glaçons
- 1 pincée de sel
- poivre

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.