Smoothie bowls : les bols énergie

Plus une miette et Rebecca Genet

Marabout

9782501115322

72 pages

7, 99 euros

Date de parution : 17/08/2016

*15 septembre 2016*

Conserver (ou du moins faire durer) l'énergie et la vitalité des vacances, c'est possible grâce aux petits déjeuners innovants et tendances : les smoothies bowls. Haro donc sur le café, le pain et le beurre et la confiture le matin ; préférez-donc des aliments plus sains, plus énergétiques et vitaminés, à adapter selon les saisons et les envies. Finie la monotonie des matins. Osez le changement et gagnez en bonne humeur.

Dans l'ensemble, faciles et plutôt rapides à réaliser, pour peu que l'on dispose idéalement d'un Blender (ou à défaut d'un mixeur classique), ces bols se composent majoritairement de fruits et de légumes de préférence crus (pour les vitamines). Nul besoin d'ajouter du sucre (éventuellement un peu de miel ou du sirop d'érable). A ces fruits s'ajoutent une base liquide (lait végétal ou yaourt), des céréales, des graines et des fruits secs et le tour est joué.

Si l'ouvrage propose une trentaine de recettes, répertoriées par couleurs (fruits rouges, jaunes et verts), l'idéal est de suivre ses goûts et les saisons et de se laisser aller à l'improvisation, même si le subtil équilibre entre les saveurs sucrées et acidulées n'est pas toujours évident à trouver.

L'intérêt de l'ouvrage est de constituer une base pour démarrer. Ainsi des recettes de Granola à ajouter aux différents smoothies sont proposées pour varier les plaisirs et densifier les apports nutritionnels.

Les propositions sont assez savoureuses, parfois curieuses (smoothie banane vanille, concombre pomme ou raisin, ananas, épinard), jamais fades. Réjouissantes et simplissimes, elles devraient facilement pouvoir se retrouver à votre table le matin.

Le seul inconvénient : le bruit du Blender le matin, véritablement crispant.

Cécile Pellerin

Smoothie bowls, Plus une miette et Rebecca Genet, Marabout, 9782501115322