

PUMPKIN SMOOTHIE D'HALLOWEEN

#AUFOURETAUJARDIN

PETITS TRUCS À SAVOIR : POUR 2 SMOOTHIES / PRÉPARATION 5 MIN



Ingédients

- 1 belle banane
- 150 g de butternut
- 1 yaourt nature ou à la vanille
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 20 cl d'eau froide
- 1 cuillère à café des épices de votre choix (cannelle, vanille, quatre épices, gingembre...)

Matériel

- 1 blender ou mixer

xxx

PAS À PAS DE LA RECETTE :

- 1- PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 180°C. LAVEZ ET PELEZ LE BUTTERNUT.
- 2- COUPEZ-LE EN MORCEAUX DE LA TAILLE D'UNE GROSSE NOIX. PLACEZ TOUS LES MORCEAUX SUR UNE PLAQUE ALLANT AU FOUR, RECOUVERTE DE PAPIER SULFURISÉ, EN VEILLANT À CE QU'ILS SE CHEVAUCHENT LE MOINS POSSIBLE.
- 3- FAITES RÔTIR LES MORCEAUX DE BUTTERNUT (SANS SEL, NI POIVRE, NI MATIÈRE GRASSE), PENDANT UNE VINGTAINNE DE MINUTES.
- 4- SORTEZ LE BUTTERNUT DU FOUR LORSQUE LES MORCEAUX SONT CUITS (LA LAME D'UN COUTEAU LES TRANSPERCE FACILEMENT) ET LAISSEZ-LES REFROIDIR.
- 5- PENDANT CE TEMPS, PELEZ LA BANANE ET COUPEZ-LA EN RONDELLES DANS LA CUVE DU BLENDER. AJOUTEZ LE YAOURT, L'EAU FRAÎCHE, LES ÉPICES ET LE SIROP D'ÉRABLE.
- 6- LORSQUE LES MORCEAUX DE BUTTERNUT ONT REFROIDI, AJOUTEZ-LES DANS LA CUVE. FERMEZ ET MIXEZ JUSQU'À L'OBTENTION D'UN SMOOTHIE ONCTUEUX, PARFAITEMENT LISSE ET SANS MORCEAUX.
- 7- VERSEZ LE CONTENU DU BLENDER DANS DEUX GRANDS VERRES, AJOUTEZ GLAÇONS ET PAILLES ET DÉGUSTEZ SANS TARDER...



♡ LE BUTTERNUT PEUT ÊTRE REMPLACÉ PAR DE LA COURGE OU DU POTIMARRON. MIAM !