

Smoothie magiquement bon

Je ne suis pas très **smoothie, jus de fruits, yaourts à boire & cie.**

Je sais qu'il y a un sacré effet de mode, mais... je n'y adhère pas.
J'sais pas... l'idée de boire un aliment, ça me perturbe !
Pourtant... Je raffole des soupes, mousselines & veloutés... Oui, je sais, j'suis bizarre parfois. Mais j'assume :-)
On a chacun un côté bizzaroïde... ce qui nous rend tous unique :-)

Dans le livre [Mes p'tites gamelles, manger bio au bureau](#), Cléa nous livre des astuces pratiques, rapides & économique pour se préparer des repas à emporter, et ainsi, pouvoir manger santé le midi.

J'étais donc bien réticente à l'idée de smoothie.
Sauf que...
Sauf que, voilà, je suis **gourmande et gourmet.**
Sauf que, voilà, les smoothie, c'est drôlement **pratique** : rapides à faire, facile à transporter (dans un mini thermos).
Sauf que, voilà, Cléa nous propose dans ce livre, 2 ou 3 recettes de smoothie qui ont attiré l'attention de la gourmet.
Soit, allez, essayons.



Ingrédients :

- 4 cas de flocons d'avoine (j'ai pris des petits, mais peu importe)
- 80 ml de lait de riz
- 120 g de yaourt de soja vanille
- 2 kiwis

Préparation :

1. **La veille au soir :**
versez les flocons d'avoine & le lait de riz dans un verre, et laissez le au frigo la nuit, afin que les flocons s'imbibent du lait de riz & gonflent.
La veille au soir, les flocons qui commencent à tremper :
2. **Le matin, avant de partir au travail/école :**
dans un blender, versez les flocons d'avoine gonflés par le lait de riz (*regardez comme ils ont gonflés !*) + le yaourt de soja + les 2 kiwis lavés (non pelés : toutes les vitamines sont dans la peau)
3. Mixez. C'est prêt.

J'étais assez sceptique, avant même de goûter.
La première cuillère goûtée... Cette recette de smoothie est définitivement inscrite dans les **recettes préférées** de Mély !

La **texture liquide**, mais bien **épaisse**.
Le **goût** est... **magique**... d'où le titre !
Pourquoi magique ?
Parce que ce smoothie est à la fois :
- **doux**, grâce à l'avoine, et à la vanille
- **onctueux**, toujours grâce à l'avoine & la vanille
- **légèrement acidulé**, mais sans piquer ! Grâce au kiwi

Vous en connaissez beaucoup des recettes qui soient acidulées ET douces, vous ? Hum ?
Ben voilà, c'est bien ce que je dis : elle est magique cette recette :-)

En plus, elle est santé, rapide, et pratique à emporter.
Que demander de plus ?...