

Smoothie d'automne à la tarte aux pommes

L'automne est un deuxième printemps où chaque feuille est une fleur. (Albert Camus)

Cette citation reflète parfaitement ce que je ressens en ce premier jour d'automne.

En tant que merveilleuse artiste, Dame Nature a sorti sa palette automnale & nous dévoile un dégradé de couleurs dans les tons chauds.

Les couleurs d'automne sont tellement vives, que même les citadins ont le plaisir de bénéficier de sa poésie : les plus petits parcs & jardins ont déployé leur gamme de tons de l'**ocre éphémère** au **carmin prononcé**...

Ce changement de saison est accompagné par des nouveaux venus sur nos étales de marché. Ces derniers mois, je me suis délectée avec les aubergines, les courgettes, les poivrons, les tomates, les pêches, les framboises...

A chaque changement de saison, il se produit le même phénomène : j'ai plaisir à recuisiner des saveurs que je n'avais pas mangé depuis quelques mois... pour au final, quelques mois plus tard, être heureuse de recuisiner les précédentes, et le cycle continu...



Le **potimarron** (et toutes les variétés de courge) est sans doute mon légume d'automne / hiver préféré.

Ho, mais... Il n'est pas le seul ! **Panais**, champignon, rutabaga, **châtaignes** et bien d'autres défilent dans ma cuisine.

Quant aux fruits... S'il est vrai que l'on trouve la **pomme** tout au long de l'année sur nos étales, une grande partie de ces variétés sont récoltées durant l'automne.

J'adore aussi les **poires**, les clémentines...

Revenons à ~~nos moutons~~ à ce smoothie.

Une **pomme**.

De la purée de **noisette** & de la **cannelle** : 2 touches gourmandes, 2 touches « réconfortantes » face aux températures en baisse.

Du **sucré de fleur de coco** pour une touche de sucrée.

... De la gourmandise à boire.

Ingrédients :

- 40 + 70 ml de lait de riz (ou autre végétal)
- 2 cas bombée de flocons de riz
- 1 à 2 cac de purée de noisette
- 1 cac de sucre de fleur de coco (ou un autre sucrant)
- 1 cac rase de cannelle
- 1 pomme coupée en 4 (j'ai pris une boskop)

Préparation :

1. **Quelques heures avant (de 2h à 12h)** : versez les flocons de riz & 40 ml de lait de riz dans un verre. Laissez le reposer quelques heures, afin que les flocons s'imbibent du lait de riz & gonflent.
2. **Une fois que les flocons ont gonflé** : on met tous les ingrédients dans le mixeur... et on mixe.

Ce smoothie porte très bien son nom.

On a l'impression de **boire une part de tarte aux pommes**.

On ne distingue pas toutes les notes distinctement (cannelle, noisette, pomme), mais on a plutôt l'impression de découvrir une nouvelle saveur.

Grâce aux flocons de riz, sa texture est bien **épaisse** : digne d'un exquis smoothie.

Au goût, au petit-déjeuner, ou en tant qu'en-cas : ce smoothie ravit nos papilles de gourmet n'importe quand.