

Smoothie violet aux myrtilles

Je vous [l'ai dit](#), la myrtille n'est pas mon fruit préféré, mais celle d'un ami.

Après avoir fait [mes cupcakes violets](#), il me restait un peu de cette purée de myrtilles.

J'ai décidé de l'utiliser dans une gourmandise très simple, à l'inverse de ces [petits cupcakes violets](#) qui étaient bien longs à réaliser.

Pour arrondir la note acidulée des myrtilles, j'ai utilisé plein d'ingrédients que j'aime de par leur douceur, leur rondeur.

Le **lait de riz** est un de mes laits végétaux préférés : très léger, neutre, et doux à la fois.

La **farine de lucuma** est un petit ingrédient dont je vous ai déjà parlé [ici](#) & [là](#), avec un doux goût de vanille. Elle apporte beaucoup de douceur & de rondeur. Rares sont les personnes qui ne l'apprécient pas.

La **purée de noix de cajou** doit être la purée d'oléagineux la plus douce, et la plus ronde qui soit. C'est donc avec gourmandise que je l'y ai donc glissée.

La **vanille** & la **cardamome** sont deux épices que j'aime particulièrement. Chacune apporte une note douce, et bien différente l'une de l'autre.

Bref, un mélange étonnant, très doux, et au final, très simple & rapide à réaliser.



Ingrédients : (pour 1 personne)

- 200 ml de lait de riz
- 1 cac de sucre de fleur de coco (ou autre sucrant)
- 1 poignée de myrtilles (fraîches ou surgelées), ou 2 cas rase de purée de myrtilles (non sucrée)
- 1 cas légèrement bombée de farine de lucuma
- 1/2 cac de purée de noix de cajou
- 1 cac rase de vanille en poudre
- 1 pincée de cardamome

Préparation :

1. Mettez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixez... C'est prêt.

Avant même d'y goûter, je me doutais que ce mélange serait réussi.

J'y avais mis tant d'ingrédients aux notes douces & rondes, qu'au final, la note acidulée de la myrtille ne pouvait qu'être attendrie.

Ce fut, effectivement, chose faite.

Un smoothie « myrtille », mais plein de douceur.