

Recette légume : le pourpier

Smoothie de pourpier

Temps de préparation : 15 minutes

Les courses :

- Pour 2 verres

- * 1 poignée de pourpier d'hiver
- * &-2 feuilles de moutarde
- * 2 clémentines
- * 1 banane
- * 3 abricots secs
- * 1 morceau de gingembre
- * 1 pincée de fleur de sel

en option :

- * 1 pincée de piment d'Espelete

Mettre tous les ingrédients dans le "Vitamix" pour obtenir un smoothie lisse et homogène d'un joli vert clair.

Boire frais ou à température ambiante.

Régalez-vous !

