



> Article - www.cresna-animalim.com



Rencontre avec le smoothie, cocktail frappé mais futé

Frais et gourmand, le smoothie¹ a le vent en poupe depuis qu'il a débarqué en Europe dans les années deux mille. À mi-chemin entre le jus de fruits et le milkshake, il a pris le meilleur de ses cousins. D'un côté une balance diététique raisonnable pour notre conscience et notre santé, de l'autre une texture onctueuse et des saveurs inédites pour flatter nos papilles...

Petite histoire du smoothie

Difficile de démêler le vrai du faux dans l'écheveau des origines du smoothie ! Si son apparition en Californie dans les années soixante revient dans toutes les bouches, mille et une légendes se disputent l'exactitude de son invention. Dérivé du milkshake – cocktail frappé à base de lait et de crème glacée – il aurait été créé :

- pour combler les personnes allergiques au lait
- pour proposer une boisson naturelle et équilibrée mais

¹ Le smoothie est une boisson frappée à base de fruits et/ou légumes frais ou surgelés mixés avec du yaourt, du jus de fruits ou de la glace pilée.





plus consistante qu'un jus de fruits

- pour faire plaisir aux surfeurs californiens qui aimaient se rafraîchir le gosier sans pour autant alourdir leur silhouette...

À vous de choisir la version qui vous parle ! Quoi qu'il en soit, le smoothie connaît un véritable succès aujourd'hui. Aux États-Unis les bars à fruits sont légion et l'Europe semble en passe d'être conquise à son tour.

Le smoothie, ou comment mixer l'inattendu pour créer l'extase gustative

Dans sa version stricte et originelle, le smoothie fait preuve de simplicité. Il se cantonne alors au mixage de fruits et/ou légumes avec des purs jus de fruits.

Mais les bars à smoothies sont passés par là et ont imaginé des recettes qui font intervenir d'autres ingrédients. Il faut désormais compter avec de la glace pilée, du yaourt, pourquoi pas du miel et même des épices ! Le résultat est détonnant et les noms de ces cocktails nous laissent rêveurs : murmure estival, baiser rouge, paradiso... De quoi imaginer quels délices nous attendent à la dégustation !

Si vous êtes équipés d'un blender, rien ne vous empêche de faire vos propres smoothies. Tous les mélanges sont possibles, mais une règle demeure : le smoothie ne doit pas être préparé à l'avance, sans quoi il perd de ses qualités nutritionnelles.

Quelques hésitations ? Suivez le guide et vous oserez bientôt des associations audacieuses !

Parmi les fruits les plus courants, la banane est appréciée dans les smoothies pour son onctuosité. Attention, son goût marqué peut facilement évincer les saveurs des autres ingrédients. La pomme et la fraise sont quant à elle réputées pour leur douceur. Foncez sur les agrumes pour ajouter du jus (citron, orange, mandarine...) et ne négligez pas les fruits congelés. Ils peuvent aisément remplacer la glace pilée et permettent d'épaissir le mélange.

Se mettre au smoothie

Des recettes pour les faire à la maison :

passion-smoothie.com

Des recettes rangées par ingrédient, de bons bouquins sur les smoothies, ce site est idéal pour débiter.

Écumer les bars à smoothies dans toute la France :

www.zumobars.com

Acheter des smoothies en bouteille :

Valeur sûre du smoothie, la marque **innocent** propose des produits de qualité uniquement composés de fruits entiers mixés et de purs jus de fruits.



Auteur de cet article :

Chloé Miquet

Contact

contact.cresna@gmail.com

www.cresna-animalim.com

> Article - www.cresna-animalim.com
Rencontre avec le smoothie

CRESNA
Centre de Recherche en Éducation
Santé Nutrition Bien-être