

# BAR À JUS





*Imiza Samira*

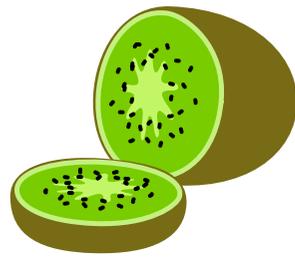
# BAR À JUS



# SMOOTHIE KIWI

## INGREDIENTS

- 1 kiwi
- 2/3 verre de glaçons
- 1/3 verre d'eau
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 3 cuillères à soupe de kiwi



## PRÉPARATION

1. Pelez le kiwi.
2. Mixez le kiwi avec les glaçons, l'eau, le sucre et le jus de kiwi jusqu'à ce que les glaçons soient entièrement mixés.
3. Versez dans un grand verre.
4. Ajoutez un zeste de jus de citron pour acidifier le mélange.





# SMOOTHIE AUX FRUITS ROUGES

## INGREDIENTS

- 400 g de fruits rouges (groseilles, myrtilles, mûres...)
- 40 cl de lait écrémé
- 2 c. à soupe de sirop d'agave
- Glaçons



## PRÉPARATION

1. Nettoyez et épongez les fruits rouges.
2. Mixez les fruits rouges avec le lait et le sirop d'agave dans un blender.
3. Ajoutez les glaçons et mixez encore quelques minutes.
4. Versez le smoothie dans des verres et décorez de fruits rouges frais

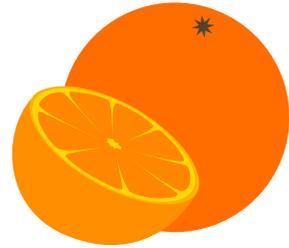




# JUS D'ORANGE

## INGREDIENTS

- 10 Petites oranges



## PRÉPARATION

1. Sortez votre presse agrume.
2. Découpez vos oranges en deux et retirez les pépins s'il y en a.
3. Pressez-les.

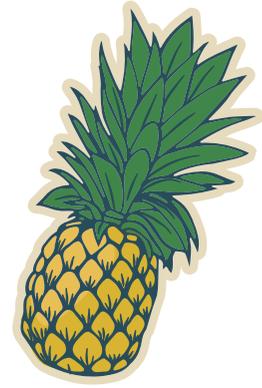




# SMOOTHIE ANANAS

## INGREDIENTS

- 200 g d'ananas
- 20 cl de lait d'amande
- 10 Glaçons



## PRÉPARATION

1. Lavez, épluchez et coupez l'ananas en morceaux.
2. Dans un blender, ajoutez les cubes d'ananas, le lait d'amandes et les glaçons.
3. Mixez afin d'obtenir une consistance homogène

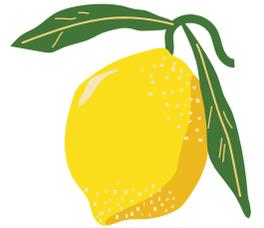




# MOJITO

## INGREDIENTS

- 6 cl de rhum cubain (havana club, bacardi)
- 3 cl de jus de citrons verts
- 7 feuilles de menthe
- Eau gazeuse
- 2 cl de sirop de sucre de canne



## PRÉPARATION

1. Placez les feuilles de menthe dans un verre, ajoutez le sucre et le jus de citrons.
2. Pilez consciencieusement afin d'exprimer l'essence de la menthe mais sans la broyer.
3. Ajoutez le rhum, remplissez le verre à moitié de glaçons et complétez avec de l'eau gazeuse.
4. Mélangez doucement et servez avec une paille.
5. Décorez votre verre avec des feuilles de menthe fraîches et d'une tranche de citron.





# JUS DE TOMATE

## INGREDIENTS

- 2 tomates bien mûres
- 4 feuilles de basilic
- 5 brins de persil
- Poivre / Sel
- 10 cl d'eau
- 1/2 citron (jus et zeste)
- 2 pincées de sel de céleri



## PRÉPARATION

1. Lavez, éponger, couper en dés les tomates.
2. Pressez le 1/2 citron.
3. Prélevez le zeste du 1/2 citron.
4. Dans un mixer, versez l'eau, le jus du citron, les dés de tomates, le persil, le basilic, sel, poivre, sel de céleri.
5. Mixez le tout.
6. Dans un chinois ou une passoire, filtrez la préparation. Bien presser pour récupérer le jus.
7. Goûtez, rectifier selon votre goût.
8. Ajoutez le zeste du citron

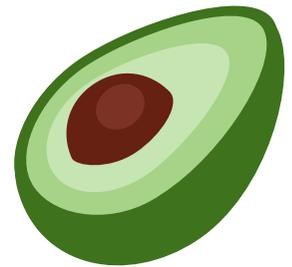




# JUS D'AVOCAT

## INGREDIENTS

- 1 avocat
- 1/2 banane
- 1 c à soupe d'amande en poudre
- 1 c à soupe de raisins secs
- 3 dattes



## PRÉPARATION

1. Placez tout les ingrédients dans le blinder.
2. Mixez jusqu'à avoir une consistance bien velouté.
3. Servir immédiatement

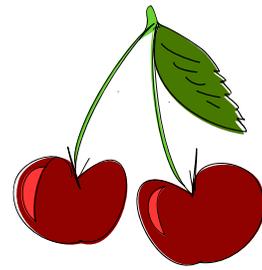




# SMOOTHIE CERISES

## INGREDIENTS

- 400 g de cerises
- 2 bananes
- 40 cl de lait



## PRÉPARATION

1. Lavez soigneusement les cerises, équeutez-les et coupez-les grossièrement. Placez-les dans le bol de votre blender.
2. Retirez la peau des bananes et coupez-les en rondelles.
3. Ajoutez-les dans le bol.
4. Versez le lait sur les fruits et mixez jusqu'à obtention d'une préparation lisse et homogène.
5. Répartissez dans des verres et dégustez sans attendre.





# MILKSHAKE

## CHOCOLAT BANANE

### INGREDIENTS

- 1 Verre de lait entier
- 1 Banane
- 3 C.à.c. de cacao en poudre
- 2 C.à.c. de sucre
- Glaçons



### PRÉPARATION

1. Mettez le lait, la banane, le cacao en poudre, le sucre et quelques glaçons dans un mixer puis mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Versez dans les verres et servir.

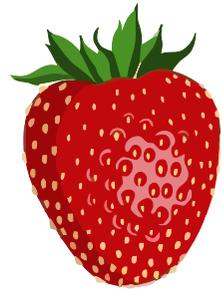




# JUS DE FRAISE

## INGREDIENTS

- 100 g de fraises (environ 7-8)
- 300 ml de jus d'orange
- 1 cuillère à soupe de sucre



## PRÉPARATION

1. Rincez les fraises, les couper en petits morceaux et les placer dans le récipient.
2. Commencez à mixer en puissance minimum.
3. Versez au fur et à mesure le jus d'orange.
4. Puis finir avec la cuillère à soupe de sucre (+ si les fraises ne sont pas du tout sucrées)

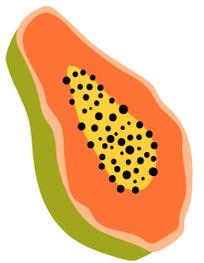




# SMOOTHIE PAPAYE - BANANE

## INGREDIENTS

- 1/2 papaye épluchée, épépinée et coupée en morceaux
- 1 banane pelée et coupée en rondelles
- 20 cl de jus d'orange



## PRÉPARATION

1. Mixez la papaye et la banane dans un mixeur.
2. Ajoutez le jus d'orange puis mixez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse.
3. Servez bien frais votre smoothie papaye-banane, décoré de menthe fraîche.

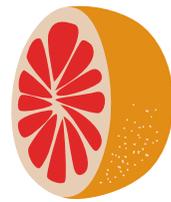




# JUS DE PAMPLEMOUSSE

## INGREDIENTS

- 2 pamplemousses
- 2 oranges
- 1 citron
- Sucre ou miel



## PRÉPARATION

1. Pressez les pamplemousses, les oranges et le citron dans un presse-jus.
2. Mélangez les jus.
3. Cassez l'acidité en ajoutant du sucre ou du miel jusqu'à ce que la saveur vous convienne.
4. Mettez le jus de fruit au réfrigérateur et c'est prêt !

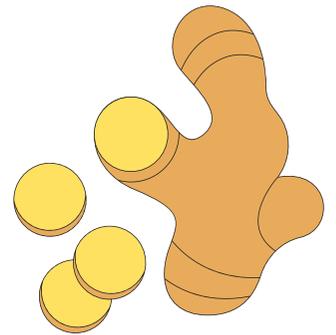




# JUS GINGEMBRE CITRON

## INGREDIENTS

- 1 litre d'eau
- 250 grammes de rhizomes de gingembre
- 125 grammes de sucre
- un citron jaune



## PRÉPARATION

1. Coupez le gingembre en morceaux, passez-le au mixeur, accompagné d'un demi-verre d'eau tiède.
2. Portez le litre d'eau à ébullition puis versez dans un grand récipient. Ajoutez-y la pâte de gingembre et le citron coupé en quartiers (ne retirez pas la peau) puis laissez infuser au minimum 30 minutes.
3. Filtrez le mélange et ajoutez du sucre.

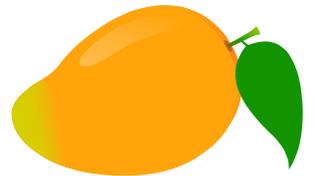




# SMOOTHIE MANGUE

## INGREDIENTS

- 1 mangue épluchée et coupée en morceaux
- 2 bananes pelées et coupées en rondelles
- 25 cl de jus d'orange
- 10 cl de jus de citron



## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mixez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse.
2. Servez votre smoothie à la mangue bien frais, décoré d'une feuille de menthe.





# SMOOTHIE AUX MYRTILLES

## INGREDIENTS

- 250 g de myrtilles
- 50 cl de lait
- 3 c à. café de miel



## PRÉPARATION

1. Lavez bien les myrtilles.
2. Dans un blender, mixez les myrtilles avec le lait et le miel.
3. Servir bien frais.

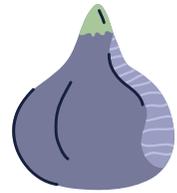




# SMOOTHIE FIGUE RAISIN

## INGREDIENTS

- 8 figues
- 1 grosse grappe de raisin vert
- 1 c. à café d'extrait de vanille liquide



## PRÉPARATION

1. Mixez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Servez dans des verres.
3. Dégustez sans attendre.



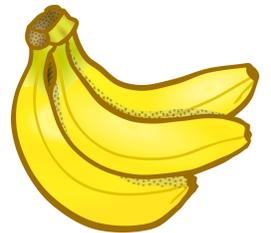


# SMOOTHIE

## BANANES - AMANDES

### INGREDIENTS

- 375 ml de lait d'amandes non sucré à la vanille
- 2 c. à soupe de poudre d'amandes
- 1 c. à soupe de beurre d'amande
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 petites bananes



### PRÉPARATION

1. Dans le contenant du mélangeur, déposer tous les ingrédients. Émulsionner de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
2. Si le smoothie est trop liquide, ajouter un peu de beurre d'amande. Si le smoothie n'est pas assez liquide, ajouter un peu de lait d'amandes.





# SMOOTHIE FRAISE- MENTHE

## INGREDIENTS

- 20 cl de lait
- 20 g de sucre
- 200 g de fraises
- 2 pots yaourt
- Quelques feuilles de Menthe



## PRÉPARATION

1. Dans le contenant du mélangeur, déposer tous les ingrédients. Émulsionner de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
2. Si le smoothie est trop liquide, ajouter un peu de beurre d'amande. Si le smoothie n'est pas assez liquide, ajouter un peu de lait d'amandes.

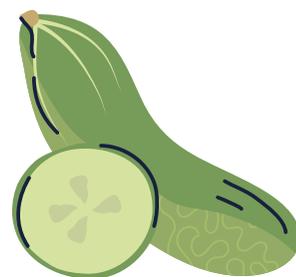




# SMOOTHIE CONCOMBRE KIWI

## INGREDIENTS

- 1 concombre
- 1 pomme verte
- 2 kiwis
- 25 cl de lait de coco
- 3 feuilles de menthe
- 1/2 c. à café de piment d'Espelette



## PRÉPARATION

1. Coupez et épluchez les fruits. Retirez les pépins de la pomme.
2. Mixez tous les ingrédients un mixeur.
3. Servir le smoothie bien frais.





# SMOOTHIE PÊCHE, NECTARINE, THÉ VERT ET MENTHE

## INGREDIENTS

- 2 pêches
- 2 nectarines
- 20 cl de thé vert refroidi
- ½ citron vert
- 3 tiges de menthe
- 1 cuillère à soupe de sucre glace (facultatif)



## PRÉPARATION

1. Coupez les pêches et les nectarines en morceaux.
2. Effeuillez et ciselez la menthe.
3. Pressez le citron vert.
4. Mettez les morceaux de fruits, le thé vert, le jus de citron et la menthe dans un blender. Mixez à puissance maximale pendant 2 min.
5. Versez le smoothie dans de grands verres et servez bien frais !

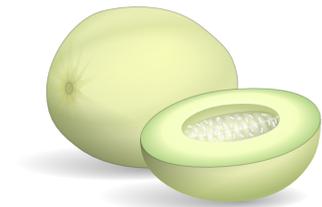




# SMOOTHIE AU MELON ET AU LAIT D'AMANDE

## INGREDIENTS

- 1 litre de lait d'amande
- 2 melons
- 1/2 citron
- 3 brins de menthe



## PRÉPARATION

1. Pelez et épépinez un melon. Mixez-le avec un brin de menthe effeuillée. Mélangez-le avec le lait d'amande et réservez au réfrigérateur.
2. Prélevez des billes dans la chair du melon restant, avec une cuillère parisienne, et arrosez-les avec le jus du demi-citron.
3. Versez la préparation dans 6 verres. Décorez avec les billes de melon enfilées sur des piques en bois et de quelques feuilles de menthe.









*La Bonne Cuisine  
est honnête, sincère et simple.*

**Merci à la prochaine.**

*Imiza Samira*

