



Smoothies argousier/fraise/banane/gingembre

Rendement : 2 portions

Au marché :

250 ml (1 tasse) de jus d'argousier

250 ml (1 tasse) de fraises

1 banane

15 ml (1 cuill. à soupe) de gingembre frais

Au goût de sirop d'érable

En cuisine :

- Réunir tous les ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée.
- Ajouter du sirop d'érable au goût et servir aussitôt.

Chef Christophe Alary

Enseignant à l'École d'Hôtellerie de la Capitale