



Smoothies argousier/bleuets/poire

Rendement : 2 portions

Au marché :

370 ml (1et 1/2 tasse) de jus d'argousier

125 ml (1/2 tasse) de bleuets

2 poires en morceaux

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 Christopher Alary

Enseignant à l'Hôtellerie de la Capitale