



Smoothies argousier/pomme/banane/gingembre

Rendement : 2 portions

Au marché :

250 ml (1 tasse) de jus d'argousier
125 ml (1/2 tasse) de compote de pomme non sucrée
125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme
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 Christopher Alary

Enseignant à l'École d'Hôtellerie de la Capitale