

Smoothie potimarron-pomme-orange

POK_ Smoothie potimarron-pomme-orange

Ingrédients pour 6 personnes :

6 oranges

400 g de purée de potimarron

2 pommes

4 cc de miel ou de sirop d'érable

Préparation:

Couper et épépiner le potimarron, le faire cuire dans l'eau avec la peau 15 min et mixer pour obtenir une purée.

Laisser refroidir.

Presser les oranges et peler les pommes.

Mixer tous les ingrédients ensemble.

Déguster bien frais !

Recette originale du Chef Célié Chimbault

Site internet: www.celiedelice.fr