



**MYÉROME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉROME

Smoothie vert

SOUTIEN IMMUNITAIRE,
DIGESTIF ET ÉNERGÉTIQUE



Temps de préparation : 5 minutes



Temps de cuisson : aucun



Prêt : 5 minutes



Allergènes : céleri

Smoothie

- Sans gluten
- Sans produits laitiers
- Végétalien



**1 grande
portion
(environ 400 ml)**

INGRÉDIENTS

- 2 branches de céleri, coupées en quatre
- ½ petit concombre, coupé en quatre
- 30 g d'épinards
- 20 g de chou frisé (sans les tiges), grossièrement haché
- 100 g d'ananas, en cubes de 2 pouces
- ½ citron pressé
- 1 pouce de gingembre frais, pelé et coupé en tranches
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 150 ml d'eau filtrée

PRÉPARATION

1. Bien laver tous les ingrédients à l'eau froide.
2. Verser l'eau dans un mélangeur, ajouter les autres ingrédients, puis mélanger jusqu'à obtention d'une texture homogène.
3. Ajouter plus d'eau pour obtenir une texture plus lisse et plus légère.
4. Verser le smoothie dans un verre et déguster!

Ce smoothie vert nutritif est un excellent moyen de démarrer votre journée. Ajoutez une cuillerée de graines de chia ou de chanvre, de beurre de noix* ou de graines* pour un supplément de protéines. Laissez aller votre créativité en utilisant différents ingrédients de votre garde-manger pour ajouter de la texture, de la saveur et, surtout, des nutriments!

* Allergène

BIENFAITS POUR LA SANTÉ DE LA RECETTE

- Contient des quantités élevées de fibres qui favorisent la digestion et soutiennent les voies d'élimination métabolique.
- Les graines de lin sont riches en oméga 3 (bons gras) et constituent une excellente source de protéines.
- Les ananas contiennent de la broméline, une enzyme digestive qui a des propriétés anti-inflammatoires.
- Riche en antioxydants, en composés phytochimiques, en vitamines et en minéraux.
- Favorise la libération lente et stable d'énergie.
- Contient des nutriments qui renforcent le système immunitaire, comme les vitamines (A, C, E, D) et les minéraux (magnésium, zinc, fer et sélénium).
- Le gingembre aide à soulager l'inconfort digestif et peut diminuer les nausées et les vomissements.

CONSEILS

- **Il est préférable de consommer le smoothie juste après l'avoir préparé** pour éviter la perte de nutriments. Toutefois, le smoothie demeure frais pendant 12 heures dans un récipient en verre hermétique placé au réfrigérateur.
- **Les ananas et les citrons présentent de nombreux bienfaits nutritionnels**, mais sont très acides et peuvent provoquer des irritations si vous avez des douleurs dans la bouche, ou souffrez d'une indigestion ou de reflux gastriques. Remplacez-les simplement par des fruits moins acides comme les mangues ou le melon (*attention à la forte teneur en sucre des mangues).
- **Pour les diabétiques**, essayez de supprimer le fruit de la recette et de le remplacer par un autre légume vert ou un fruit à faible teneur en sucre comme l'avocat ou les baies.
- **Si vous souhaitez augmenter vos niveaux d'électrolytes** ajoutez de l'eau de coco qui contient du magnésium, du potassium et du sodium.
- **Évitez le pamplemousse**, car celui-ci peut interagir avec le métabolisme de certains médicaments.
- **Choisissez des fruits et légumes biologiques** si vous le pouvez. Sinon, pelez-les et lavez-les bien.

Les smoothies verts sont le moyen le plus **rapide** et le plus **simple** de faire le plein de nutriments sans avoir à ajouter de grandes quantités de légumes verts dans votre assiette. Ils produisent également très peu de déchets.



Recette de Gill Compton, CNM London :
Chef spécialisée en produits naturels/nutrition naturopathique

Références:

- Brydon, Nadia. (2021). CNM Lecture: Juicing, Smoothies and Mocktails. Londres, Royaume-Uni.



**MYÉLOME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

myelome.ca