



## Recette : Smoothie épicé à la banane

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine L'Angélique

RENDEMENT : 875 ml (3 1/2 tasses)

PRÉPARATION : 15 MINUTES

### INGRÉDIENTS

- 3 bananes mûres surgelées (environ 300 g)
- 375 ml (1 1/2 tasse) de boisson végétale, au goût
- 125 ml (1/2 tasse) de lait de coco en conserve (ou de yogourt végétal)
- 35 g (1/4 tasse) de graines de citrouille
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste et de jus de lime fraîchement pressé
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de topinambour (facultatif)
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue\*
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de noix de muscade râpée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma moulu
- 2 pincées de poivre noir
- 1/4 à 1/2 gousse de vanille, raclée
- Sirop d'érable, au goût (facultatif)

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange bien onctueux. Goûter et ajuster selon vos préférences : plus d'épices ou encore un brin de sirop d'érable.
2. Au goût, vous pouvez aussi rajouter un peu de boisson végétale afin d'obtenir la texture désirée.



*En guise de petit-déjeuner ou de collation, vous pourrez siroter doucement un smoothie épicé à la banane, onctueux à souhait.*

### CAPSULE SANTÉ

Saviez-vous que la **cannelle moulue** se classe au 4<sup>ième</sup> rang des 50 aliments les plus riches en antioxydants? Elle est également riche en fibres. En effet, 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue en contient 1,3 g.

La **noix de muscade fraîchement râpée** possède un goût complètement inégalé. De plus, cette épice contient des nutriments non négligeables pour la santé : calcium, cuivre, fer et zinc.

Le **curcuma**, quant à lui, est reconnu pour ses propriétés autant préventives que curatives. Concentré en antioxydants, il est un excellent allié pour la digestion et aide à diminuer l'inflammation. Plusieurs études démontrent qu'il pourrait également aider à prévenir le cancer et contribuer à son

*\* À découvrir : la cannelle de Saïgon rehausse merveilleusement bien ce smoothie par son goût particulièrement sucré-épicé.*

traitement. Idéalement, il faut l'associer avec du poivre noir pour optimiser ses bienfaits. Le poivre noir contient de la pipérine qui augmente la biodisponibilité de la curcumine, l'élément actif du curcuma.