Smoothies & Boissons chaudes

Julie Pradines

Kuvings

10 recettes de smoothies et boissons chaudes bienfaisantes :

Dans les pages qui suivent, vous allez découvrir nos **smoothies et boissons chaudes** réconfortantes préférés entre **Kuvings et moi même !** Mais avant, je vais vous livrer quelques secrets sur la préparation de ces boissons !

Les smoothies :

Les smoothies se confectionnent à l'aide d'un blender, **qui mixe les ingrédients pour les réduire en liquide.** Ils sont donc **plus épais** que les jus et **rassasient davantage,** car ils contiennent toute la pulpe des fruits et légumes, ainsi que les ingrédients que vous aurez éventuellement ajoutés. Lors de la préparation d'un smoothie, on ne retire rien, **on se contente de mixer.**

Les smoothies :

Ce qui est formidable avec **le blender,** c'est qu'il permet d'utiliser à peu près tous les fruits et légumes, ainsi qu'une palette d'**autres ingrédients** : flocons d'avoine, dattes, graines de sésame, purée d'oléagineux, tahini, poudre de cacao, graines de chanvre, épices, superaliments… pleins de belles choses ! Il n'y a pas de limites à ce qu'on peut ajouter dans un smoothie, ce qui permet de faire preuve d'une **grande créativité !** Cette flexibilité offre une vaste diversité de saveurs et permet de réaliser des créations très différentes d'un jour à l'autre.

Les smoothies :

Vous pouvez congeler beaucoup de fruits et légumes qui vous serviront à préparer des smoothies, comme la banane, la mangue, les épinards, le kale..
La congélation permet non seulement d'avoir une **délicieuse texture onctueuse** aux smoothies, mais aussi d'obtenir un smoothie plus **rafraîchissant !**

Ce que j'adore avec les smoothies c'est qu'ils sont **rapides à préparer !** Il suffit de couper les ingrédients en morceaux, jeter le tout au blender, mixer et verser dans un verre !

Les boissons chaudes :

On aime les consommer dans notre lit le matin quand il est dur d'en sortir, au bureau pour s'octroyer une petite pause, ou encore en rentrant pour se réchauffer et se relaxer.

Les boissons chaudes :

Mais sais-tu qu'au-delà d'être réconfortantes, les boissons chaudes peuvent aussi être une **source de bons nutriments, de vitamines, et également avoir des vertus thérapeutiques ?**
Exit les boissons ultra-sucrées des grandes chaînes de cafés, voici des recettes qui en plus d'être gourmandes vont vous apporter de belles choses pour **votre santé !**

Les boissons chaudes :

À chacune ses propriétés : retrouver la pêche, se détendre et favoriser le sommeil, ou tout simplement se régaler tout en se réchauffant.

Et grace au **Vaccuum blender,** on obtient des mousses complementement folles !

— BOISSONS CHAUDES — SMOOTHIES —

01 Pumkin latte. 10
Ingrédients • Préparation • Bienfaits

02 Post beach smoothie. 17
Ingrédients • Préparation • Bienfaits

03 Green protein smoothie. 24
Ingrédients • Préparation • Bienfaits :

04 Kale detox smoothie. 29
Ingrédients • Préparation • Bienfaits

05 Anti coup de mou smoothie. .. 36
Ingrédients • Préparation • Bienfaits

06 Matcha latte..... 42
Ingrédients • Préparation • Bienfaits

07 Maca latte. 51
Ingrédients • Préparation • Bienfaits

08 Choco potion latte..... 56
Ingrédients • Préparation • Bienfaits

09 Golden Latte. 61
Ingrédients • Préparation • Bienfaits

10 Pink Latte. 68
Ingrédients • Préparation • Bienfaits

Pumkin latte.

Une grande tasse - 5 min

Ingrédients :

1	*tasse de lait de coco*
2	*c.à soupe de purée de potiron*
1/2	*cuillère à café de cannelle*
1	*pincée de gingembre*
1	*pincée de noix de muscade*
1	*pincée cardamome moulue*
1	*cuillère à café de sirop d'érable*
6ml	*de café (optionnel)*
1	*trait d'extrait de vanille*

Préparation :

Dans une casserole, **versez** la moitié du lait et faites chauffer. **Ajoutez** la purée de potiron ainsi que les épices et le sirop d'érable. **Mélangez** au blender jusqu'à obtenir une consistance lisse. **Ajoutez** l'extrait de vanille. **Versez** la préparation dans la tasse, **ajoutez** le café et mélange. **Moussez** le lait restant au blender, et **versez** le par dessus.

Bienfaits :

Cette boisson est **la star de l'automne**, et des petits gâteaux au coin du feu.
Mais elle est également **excellente pour la santé !**

Le potiron :
peu calorique, il est une source de **protéines**, de **vitamine C** et de **béta-carotènes**. De quoi donner la pêche et le sourire ! Il est également très efficace contre les acidités de l'estomac.

Petite astuce : préparez une purée de potiron (ou potimarron pour encore plus de gourmandise), cette purée vous servira d'accompagnement pour vos repas. Gardez en une petite portion pour vous préparer quelques délicieuses lattes.

Post beach smoothie.

Un grand verre - 8 min

Ingrédients :

1	*banane congelée*
1	*verre de lait végétal*
1	*datte de medjool*
1/2	*cuillère à café de vanille + cannelle*
1	*cuillère à café de reishi*
1	*cuillère à café de cacao cru*

Préparation :

Mettre tous les ingrédients au blender. **Mixez** jusqu'à ce que la consistance soit bien lisse.

Bienfaits :

Boisson **rafraîchissante** et **ressourçante** après une après midi à la plage (ou pas!) La banane se digère facilement et **régule le transit intestinal.**

La banane :
Pour les maux digestifs, la banane apaise les inflammations et les brûlures du tube digestif.

Le reishi :
Champignon adaptogène, permettrait également de limiter l'hypertension et aurait des propriétés anti-inflammatoires et tonifiantes.

Green protein smoothie.

Un grand verre - 8 min

Ingrédients :

1	*poignée d'épinards*
1	*poignée de fraises congelées*
2	*c.à soupe de proteine de chanvre*
1	*cuillère à café de tahini*
1	*cuillère à café de graine de chanvre*
1	*cuillère à café de chlorella*

Préparation :

Placez tous les ingrédients dans **le blender.**

Dégustez !

Bienfaits :

Avec **45%** minimum de **protéine** sous sa forme sèche, **la chlorella** est une source de protéines bien plus grande que l'œuf qui en possède en moyenne 12% ou que la viande qui en possède en moyenne 18%. Rappelons que les protéines sont essentielles dans le **renouvellement des cellules** notamment au niveau des muscles. **Associé avec la proteine de chanvre,** nous avons là une vrai **boisson régénérante** pour les sportifs !

Kale detox smoothie.

Un grand verre - 5 min

Ingrédients :

2	*feuilles de chou kale*
1	*banane bien mûre*
1	*verre de lait végétal*
1	*cuillerée à soupe d'herbe de blé*

Préparation :

Séparez les feuilles de chou des tiges épaisses. **Mixez** les feuilles au blender avec la banane coupée grossièrement et un fond de lait. Ajoutez progressivement le restant du lait et l'herbe de blé.

Servez aussitôt le smoothie.

Remarque :

Le chou kale étant difficile à trouver, vous pouvez le remplacer par du chou frisé ou encore des feuilles d'épinards ou de mâche. Le chou kale étant un légume assez ferme et difficile à mâcher, cette alternative sous forme de boisson permet de profiter plus facilement de l'ensemble de ses bienfaits.

Bienfaits :

Le kale est très peu calorique (33 calories pour 1 tasse) et il regorge littéralement de bonnes choses : protéines, fibres, vitamine A, B (acide folique), C et K, acides gras oméga-3 (moins que dans le poisson, mais quand même!), fer, phosphore, potassium, calcium, zinc et lutéine (qui est excellente pour la santé des yeux).

Il contribue également à la santé cardiovasculaire, entre autres en faisant baisser notre « mauvais » cholestérol.

C'est un anti-inflammatoire et il est en plus d'être un excellent aliment pour stimuler le système immunitaire et le métabolisme. **Finalement, c'est un puissant détoxifiant.**

Anti coup de mou smoothie.

Un grand verre - 5 min

Ingrédients :

1	*verre de lait d'amande*
1	*cuillère à café de caroube*
2	*cuillère à café de maca*
1	*dattes de medjool*

Préparation :

Versez les ingrédients dans un blender.

Dégustez !

Bienfaits :

Cette boisson favorise de **meilleures performances physiques et mentales.** Particulièrement grâce au **maca** qui est un excellent **dynamisant**, il aide à lutter contre la fatigue et **booste** la vitalité.

La caroube :
elle va **réguler le transit** et permettre d'éviter les petites faims grâce à sa haute teneur en sucre et oligo-éléments.
Parfait pour le goûter !

Matcha latte.

Une grande tasse - 5 min

Ingrédients :

1/2	*tasse d'eau*
1/2	*tasse de lait d'amande*
1	*cuillère à soupe de matcha*
1	*cuillère à café de sucre de coco*

Préparation :

Dans la cuve du blender, **versez un fond d'eau chaude** avec le thé matcha. **Mixez le tout**. La boisson doit être verte et épaisse.Une fois bien remuer, **ajoutez le lait chaud**, remuez le tout, servez dans votre plus beau mug ! C'est prêt !

Bienfaits :

Savez vous que le thé matcha est aussi appelé “élixir d’immortalité” ?
Ce thé est très longtemps resté le secret des japonais pour vivre plus longtemps et en bonne santé.

Ce matcha latte, en plus d'être délicieux, gourmand (et très joli) et apporte de nombreux bienfaits.

Côté santé :
le matcha aide à faire baisser le taux de cholestérol, la tension artérielle et les risques d'AVC.

Côté équilibre et motivation :
le matcha contient de la L-théanine qui aide à être calme, évacuer le stress sans pour autant donner envie de dormir. La L-théanine vient également stimuler les ondes cérébrales et améliore la concentration.

Côté beauté : le matcha est riche en antioxydants, Il est donc l'ami des jolies peaux. Il est également un allié minceur, et contribue à détoxifier le corps !

Maca latte.

Une grande tasse - 5 min

Ingrédients :

1	*tasse de lait d'amande*
1	*cuillère à café de maca*
2	*dattes de medjoul*
1	*cuillère à café de cannelle*

Préparation :

Faites **chauffer doucement** le lait d'amande à la casserole. **Versez le reste des ingrédients** dans un blender et **ajoutez le lait chaud** pour que les dattes se mélangent parfaitement à la boisson. C'est parti pour **un moment de douceur !**

Bienfaits :

Grâce au **maca** et à la **cannelle**, cette boisson **stimule** l'activité intellectuelle, la mémoire, **améliore** les capacités physiques en apportant de **l'énergie au corps et au cerveau**. À consommer avant ou après un effort physique, ou durant une période de révision !

Choco potion latte.

Une grande tasse - 5 min

Ingrédients :

1	*c.à soupe de poudre de cacao cru*
1	*c.à soupe de graine de sésame*
1	*c.à soupe de graines de tournesol*
1/2	*cuillère à café de cannelle*
1	*cuillère à café d'ashwagandha*
1	*tasse d'eau ou lait végétal*

Préparation :

Faites **cuire l'eau et le lait d'amande** dans une casserole, puis **mixez le reste** des ingrédients avec le liquide chaud dans le blender.

Bienfaits :

Les graines de sésame et de tournesol apporteront une peu de **douceur** pour **l'équilibre hormonal.**

La cannelle quand a elle sera là pour **équilibrer la glycémie,** accompagner de l'**ashwagandha**, plante adaptogène, qui va **apaiser** notre système neurologique pour un instant **zen** et apaiser votre stress.

Golden Latte.

Une grande tasse - 8 min

Ingrédients :

1	*tasse de lait d'amande*
1	*pincée de curcuma en poudre*
1	*pincée de gingembre en poudre*
1/2	*pincée de cannelle*
1	*tour de moulin de poivre noir*
1	*c.à café de miel ou de sucre de coco*

Préparation :

Faites **chauffer** le lait dans une casserole avec le reste des ingrédients. Une fois que le lait est chaud, Puis **mixez le tout au blender**, vous n'avez plus qu'à **faire mousser** votre boisson et te régaler avec ce **lait d'or !**

Bienfaits :

Le golden latte est une boisson originaire d'Inde, **chouchou des adeptes de l'ayurveda.** elle est aux indiens ce que le grog est aux européens, une boisson à consommer lorsqu'on est un peu patraque, un peu fatigué, lorsqu'on a froid, ou pas le moral.

Une potion **“miracle”** et **réconfortante.**

Le golden latte aide l'organisme à lutter contre de nombreux maux **grâce au curcuma !** Il **soulage** les douleurs musculaires et articulaires, **booste** le système immunitaire, **aide** à la digestion, **lutte contre** l'acné ou l'eczéma... C'est également une boisson **"détox"** car elle soutient le foie.

Pink Latte.

Une grande tasse - 8 min

Ingrédients :

1/2	*tasse de lait végétal de ton choix*
1/2	*tasse d'eau*
1	*cuillère à café de thé noir Assam*
2	*c.à soupe de jus de betterave* *ou* *c.à café de betterave en poudre*
1	*cuillère à café de cannelle*
1	*cuillère à café de miel*

Préparation :

Dans une casserole **faites chauffer** l'eau et le lait avec le thé noir. Hors du feu, **laissez infuser** 5 min. **Filtrez** la boisson. **Remettez** sur le feu et **ajoutez** le jus de betterave, la cannelle et le miel. **Mixez** le tout au blender pour créer une jolie mousse onctueuse ! Pourquoi pas la **saupoudrer** d'un peu de cannelle. **Délicieux !**

Bienfaits :

Cette boisson est **un vrai bol de vitalité ! La betterave** est un véritable aliment **“détox”**, car elle aide à chasser les toxines hors du foie. Elle **améliore la circulation sanguine** et **agit sur l’humeur et l’énergie.**

Le miel et la cannelle vont prévenir les petits maux hivernaux et **soulager** la gorge qui peut être irritée à cause des changements de température.
Enfin les **vertus décontractantes** de la cannelle, ainsi que son odeur et sa saveur **réconfortante**, t'aideront à commencer la journée du **bon pied !**