



Le compagnon de l'hiver – le smoothie au chou frisé

par Elisabeth Menzel

En hiver, le chou frisé fournit une telle quantité de vitamines fraîches que pratiquement aucun autre légume n'est capable d'apporter. Il n'est pas encore très répandu en Suisse, mais sa popularité ne cesse de grandir depuis un certain temps. Le chou frisé se consomme aussi cuit que cru, par exemple en salade ou dans les smoothies. Ses feuilles vert foncé apportent une énorme quantité de bêta-carotène : jusqu'à 9 milligrammes par 100 grammes. Elles sont également riches en vitamine C, E et K, en vitamines B et en minéraux tels que le calcium et le potassium. Il s'agit donc d'une excellente source d'éléments nutritifs pendant la saison froide.

Pour 2 à 4 personnes :

- 2 poignées de mâche ou de pourpier d'hiver
- 2 à 3 feuilles de chou frisé (ou plus pour les plus audacieux)
- 1 pomme
- 2 oranges
- Env. 400 ml d'eau (ou plus selon la consistance désirée)

Effeuillement la salade et le chou frisé, les laver, éliminer les tiges dures et les essorer. Laver la pomme, la couper en quatre et l'épépiner. Bien éplucher les oranges à l'aide d'un couteau tranchant. Mettre le tout dans un mixeur, ajouter de l'eau et mélanger à puissance maximale jusqu'à obtenir un appareil crémeux. À consommer sans attendre tout en prenant le temps de le mâcher : une dégustation trop rapide peut être difficile pour le système digestif. Mieux vaut savourer un smoothie gorgée par gorgée. En effet, une bonne digestion commence déjà dans la bouche !

Afin de familiariser lentement le palais au goût intense et aromatique du chou frisé, je recommande d'incorporer tout d'abord quelques feuilles dans le smoothie, puis d'augmenter lentement la quantité.

Au fait : il est indispensable de posséder un mixeur très performant pour obtenir des smoothies fins et crémeux.

Bon appétit !

À propos d'Elisabeth Menzel :

Elisabeth Menzel est spécialiste des herbes sauvages comestibles et consultante en nutrition à base d'aliments crus. Chez WALA, cette pro de la communication rédige des textes pertinents qui rendent nos magazines et nos brochures particulièrement intéressants à lire, sans oublier ses recettes savoureuses.

