

# Smoothie concombre et pomme



## *Ingrédients pour 2 personnes :*

- ½ concombre
- 2 pommes
- 1/2 jus de citron
- 5 feuilles de menthe
- 1 c.à s. de sirop d'Agave (facultatif)

## *Les étapes*

Lavez le concombre sans l'éplucher puis coupez-le en morceaux. Épluchez les pommes, coupez-les en quartiers puis ôtez le cœur et les pépins.

Placez les morceaux de pomme et de concombre dans un blender, ajoutez le jus de citron et le sirop d'agave et mixez jusqu'à obtenir une texture homogène. Incorporez les feuilles de menthe, mixez à nouveau et servez sans attendre.

### *Astuces et conseils pour Smoothie concombre et pomme*

Vous pouvez également passer le concombre et les pommes à la centrifugeuse, si vous souhaitez obtenir un jus plutôt qu'un smoothie.

Source : <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/smoothie-concombre-et-pomme-329935>