

Les révolution des smoothies verts

Victoria Boutenko est l'experte de l'alimentation crue qui a lancé l'idée du smoothie vert – et la Doctoresse Ann Wigmore avant elle avait introduit dans les années 1980 la soupe énergétique, une autre version de légumes mixés. **« De tous les choix dont nous disposons pour consommer davantage de verdure, le smoothie vert est indéniablement le champion, car il s'agit d'un aliment complet, frais, qui de surcroît ne met que quelques minutes à préparer ».**

Le principe du smoothie vert est d'ingérer une grande quantité de feuilles vertes de la manière la plus appétissante possible. Pour cela, on les mélange à des fruits juteux et doux (il faut un blender assez puissant pour le faire correctement). On obtient une boisson épaisse et verte, qui ne paraît pas très appétissante au premier abord, mais qui est franchement délicieuse!



Les fruits sucrés enlèvent l'amertume des feuilles vertes. Cette boisson saine est aussi très rassasiante! Les bienfaits en sont multiples: un aliment complet et très nutritif, qui est très facile à digérer grâce à son contenu élevé en enzymes digestives. Le Dr. Wigmore parlait de **« bouffée instantanée d'énergie et de clarté mentale »** lorsqu'elle a bu son premier smoothie vert.

De plus, cette boisson magique est une source formidable de protéines. Oui, **les légumes à feuilles vertes sont la source la plus riche de protéines parfaites (acides aminés) pour la consommation humaine.** Les smoothies verts permettent de réduire nos envies persistantes pour des aliments moins sains, aident dans la perte de poids et nourrissent chaque cellule de notre corps. Pourquoi s'en priver? Faites-vous un smoothie vert aujourd'hui même et profitez de tous ses bienfaits sur votre santé et votre forme!

Les multiples bienfaits des smoothies verts:

- Meilleure absorption de nutriments de grande qualité ;
- Regain d'énergie et de vitalité ;
- Sommeil plus réparateur, plus régulier ;
- Coupe-faim qui aide à la perte de poids durable en raison d'un faible apport calorique ;
- Rééquilibrage du taux acido-basique du corps ;
- Meilleure hydratation ;
- Stabilisation de l'humeur par un meilleur équilibre du sucre dans le sang ;
- Moins d'allergies ;
- Effet bénéfique sur le cholestérol ;
- Cheveux et ongles renforcés ;
- Teint plus éclatant, peau moins sèche.

Ces derniers bienfaits ont été constatés par Victoria Boutenko sur des personnes consommant régulièrement des smoothies verts.

Smoothie Vert Simple

Les smoothies verts se préparent en mélangeant dans un blender des fruits sucrés et juteux (par exemple mangue, ananas, poire, pomme, pêche, orange, etc.) avec des feuilles vertes (épinard, mâche/rampon, choux, bettes, toutes les salades vertes, pousses vertes germées, ou herbes telles que basilic, menthe, persil, etc.).

Laissez libre cours à votre imagination! Les recettes sont si variées, vous serez sûr(e) d'en trouver une à votre goût. Commencez avec le fruit pour créer une base liquide, puis introduisez les feuilles vertes. On peut aussi rajouter une banane pour une consistance plus crémeuse, et de l'eau pour obtenir la consistance souhaitée (épais ou liquide).

Mon smoothie vert préféré est le suivant.

Ingrédients:

- 1 banane
- 1 mangue
- 2 grosses poignées de rampon (mâche en France, ou doucette en Belgique!)
- 1-2 tasses d'eau filtrée

On trouve plus facilement de la mâche en hiver que des jeunes feuilles d'épinard, alors variez avec les saisons. Ces feuilles tendres donnent un résultat magnifique. Je recommande ce smoothie vivement! Même les enfants l'apprécient !

Faites une rotation des feuilles vertes chaque fois que vous en utilisez, afin de profiter de leurs multiples nutriments qui diffèrent d'une plante à l'autre.

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un blender/mixeur puissant.

Tous les mixeurs n'ont pas la capacité de broyer la cellulose des feuilles vertes. Si votre smoothie n'est pas assez onctueux et qu'il contient des petits morceaux de feuilles vertes, c'est que votre mixeur n'est pas suffisamment puissant.

2. Rajouter de l'eau si nécessaire.
3. Au début, si le goût ne vous paraît pas assez sucré, ajoutez un peu de miel ou de sirop d'agave, on encore une dattes pour sucrer votre smoothie. Vous vous habituerez assez rapidement et ne cherchez plus à rajouter de sucre.

