

# SMOOTHIES

*100% naturels et gourmands*

Samira Benmahiddine



25  
RECETTES  
complètes  
et  
gourmandes



# Sommaire

## Partie 1 : "Faites vos smoothies complets"

Bienvenue à tous ! .....	p.4
Bravo ! .....	p.5
La base d'un smoothie complet .....	p.6-19
De l' onctuosité .....	p.7-8
Des fruits et légumes entiers .....	p.9-12
Toujours ajouter du gras .....	p.13-14
Qu'éviter d'y ajouter .....	p.15-19
Pour un super smoothie y mettre des "supers aliments" !... ..	p.20-22
Et si je parfumais à l'eau florale ? .....	p.23
Comment déguster un smoothie ? .....	p.24-26
Que penser des smoothies et jus du commerce ? .....	p.27-28
Récapitulatif d'un smoothie complet .....	p.29
Adresses / Sites utiles .....	p.30
Liste de courses pour réaliser vos smoothies .....	p.31

## Partie 2 : Les recettes

<b>LES CHIA PUDDING</b> .....	<b>p.33-36</b>
Chia pudding Exotique .....	p.34-35
Chia pudding Mangade .....	p.36-37
Chia pudding fruits rouges .....	p.38-39

**SMOOTHIE BASE ..... p. 40-46**

Smoothie Base Kiwi ..... p. 41-42

Smoothie Base Mangue ..... p. 43-44

Smoothie Base Myrtilles ..... p.45-46

**SMOOTHIES BOWL ..... p. 47-63**

Smoothie bowl Açaï ..... p.48-49

Smoothie bowl Cocoye ..... p.50-51

Smoothie Bowl Gogilles ..... p.52-53

Smoothie bowl Green ..... p.54-55

Smoothie bowl Hivernal ..... p.56-57

Smoothie Bowl Miam O' Fruits..... p.58-59

Smoothie bowl Orange ..... p.60-61

Smoothie bowl Purple ..... p.62-63

**SMOOTHIES ..... p.64-86**

Smoothie Aloe Fishi ..... p.65-66

Smoothie Crémier ..... p.67-68

Smoothie du Soleil ..... p.69-70

Smoothie Épices Réchauffantes ..... p.71-72

Smoothie Exotique ..... p.73-74

Smoothie Fraisille ..... p.75-76

Smoothie Gingernas ..... p.77-78

Smoothie Noix de coco ..... p.79-80

Smoothie Papaïa ..... p.81-82

Smoothie Saveurs d'Orients ..... p.83-84

Smoothie Vert ..... p.85-86

Conclusion ..... p.87

Bibliographie ..... p.88

Retrouvez-moi sur ..... p.89



## *Bienvenue à tous !*

Je suis Samira Benmahiddine, Naturopathe diplômée en naturopathie (ISUPNAT, Paris) et en fleurs de Bach (au Bach Centre), je suis aussi une grande gourmande et j'aime faire des recettes simples, saines et savoureuses.

C'est ainsi que j'ai décidé d'écrire une série de e-books - celui-ci étant le premier ! - afin d'accompagner toutes les personnes qui comme moi, souhaitent manger plus sainement, avec simplicité. Tout en découvrant de nouvelles saveurs et en gardant le plaisir de se mettre à table !

### **Pas toujours facile de se mettre à une alimentation plus saine**

Mais possible !

Préparer des **repas simples, sains et savoureux** qui régaleront petits et grands est tout à fait faisable, même avec un emploi du temps chargé ! Je souhaite que cet e-book sur les smoothies vous permette de le confirmer.

**Rapides et bons**, les smoothies que je vous propose ont aussi un côté **rassasiant et hyper-vitalisant** qui en font de véritables alliés du petit-déjeuner et des en-cas complets.

J'espère que vous aurez autant de **plaisir à faire et à déguster** ces recettes que j'ai eu à vous les **concocter** !



# Bravo...



... Pour cette démarche vers une **alimentation plus saine** ! Votre corps a besoin d'être **nourri de la meilleure manière qui soit**.

Nous ne mesurons pas toujours l'ampleur d'une meilleure alimentation sur notre bien-être général :

- **bien-être digestif,**
- **mieux être émotionnel,**
- **meilleure écoute de son corps** et de ses **besoins** (car lorsque l'on se "gave" on a tendance à étouffer les signaux tels que => la fatigue, les émotions négatives ou tout simplement la faim !)
- **plus de vitalité,**
- **meilleur sommeil,**
- **meilleure acceptation de son corps,** de son **image,**
- **plus de sérénité.**

Oui, bien manger peut avoir ces **effets positifs à tous les niveaux de notre être** ! Il est donc nécessaire de savoir quoi mettre en place et de commencer à agir, petit pas par petit pas, pour **se sentir mieux au quotidien**.

Le **changement** est souvent bien plus **important et durable** lorsqu'il se fait à un rythme dans lequel **on respecte toutes les parts de soi**.

Alors **bravo de faire le pas vers une autre façon de manger, plus saine, gourmande, ludique et rapide** !

Un pas que vous faites aussi vers vous même, **vers votre bien-être**. Car faire du bien à son corps c'est **se donner de l'Amour** et nous en avons tellement besoin !

# Qu'éviter d'y ajouter ?

---

## DES LAITAGES ANIMAUX

Alors la **question** est **très vaste**, et je ne peux pas l'aborder ici en détail - j'y consacre d'ailleurs plusieurs pages dans mon futur e-book/programme : "**Naturo gourmand tout simplement**"

Voici les quelques raisons pour lesquelles il est préférable de les éviter et ce, **même dans notre alimentation quotidienne** :

Ils sont **acidifiants**, la **présence de lactose** les rend **très peu digestes** pour une bonne partie de la population, ils contiennent aussi des **facteurs de croissance** destinés à leurs petits et non aux êtres humains (=> un **veau grossit de 40 à 350 kg en 1 an !**).  
Tout cela fait qu'il est préférable de n'en consommer qu'occasionnellement dans notre alimentation en général.

Et pour les smoothies, il faut savoir que les **fruits n'ont pas de temps de digestion**, ils s'assimilent rapidement, surtout s'ils sont crus. Le **temps de digestion** doit donc être **optimisé** avec des **aliments ajoutés qui soient digestes**. Ce qui n'est **pas le cas des laitages animaux**. il sera donc **préférable de s'abstenir**, si vous désirez vous faire une **préparation vitalisante et digeste** !

## DU SUCRE AUTRE QUE LE MIEL

Pour prévenir tout **dérangement intestinal**, je vous conseille aussi vivement de bannir de vos smoothies, **tous les ajouts de sucres** Même complets => rapadura, muscovado, Ou en sirops => d'agave, d'érable etc.

Voire même pour certains, **le miel** qui sera **consommé de préférence seul**. Je n'ai pas pour autant banni ce superaliment de mes recettes de smoothies. Il peut-être considéré comme une option.

A vous de faire l'expérience avec ou sans miel et de voir comment vous vous sentez au niveau digestif. Si tout se passe bien et que vous ne subissez aucun coup de barre, il sera une alternative au sucre occasionnelle.

Dans le cas contraire, vous pouvez toujours vous rabattre sur les **dattes medjool**. Enfin, je vous dis "les", mais je conseille le plus souvent dans mes recettes d'ajouter **une voire deux datte(s)**. Ou mieux encore et cela vaut pour tous les smoothies, avec ou sans ajout de datte ou de miel, **choisissez des fruits bien mûrs et sucrés !**

**Mais au fait, pourquoi éviter l'adjonction de sucre ?**

Parce qu'il **allonge le temps de digestion**. Comme évoqué plus haut, les **fruits**, crus de surcroît, **passent rapidement de l'estomac à l'intestin** pour être **directement assimilés**. Il est donc indispensable d'**éviter leur ralentissement** par la digestion d'autres aliments ! Cela aurait pour **conséquence leur fermentation**. En pratique, vous pourriez ressentir des **ballonnements**, voire des **douleurs intestinales...**