

INGRÉDIENTS :

- 2 bananes
- 100 gr de framboises
- 75 gr de fraises
- 450 ml lait de noix de cajou
- Assortiments pour le dressage :
Baies fraîches, feuilles de menthe
- 2 cuillères à café de poudre de Dunaliella salina
- Crème de coco

Smoothie en direct des USA

Dunaliella salina

Durée de préparation : 5 minutes

Durée totale : 42 minutes

Pour : 2 verres

C'est une délicieuse idée adaptée d'une recette qui nous vient des Etats-Unis.

Ce qui est formidable, c'est que la poudre de Dunaliella a un goût fleuri - pas du tout salé !

INSTRUCTIONS :

1. Mixer la banane, les framboises et les fraises ensemble dans un blender.
2. Ajouter le lait de noix de cajou et les 2 cuillères à café de poudre de Dunaliella salina. Mélanger jusqu'à ce que la texture soit lisse.
3. Versez le mélange dans des verres, puis déposez la couche de crème de coco à la cuillère sur le dessus.
4. Décorez avec quelques framboises, fraises et brins de menthe.
5. Boire immédiatement.

NOTES :


En Europe, la poudre de Dunaliella salina n'est pas encore réglementée pour une production à usage alimentaire. Pensez à faire attention à l'origine de vos produits pour les consommer en toute sécurité.



Dunaliella salina

 Microalgue

2 flagelles

 Organisme unicellulaire



Couleur:

Vert à Orange.

Habitat:

Présent dans les marais salants, elle affectionne particulièrement les eaux chaudes avec un taux de salinité élevé.


Bénéfices nutritionnels :

Riche en vitamines, minéraux, acide gras polyinsaturés, Omega 3 et Omega 6
Source importante de caroténoïdes, surtout les bêta-carotènes et la lutéine.

Bénéfices pour la santé :

Prépare la peau et les yeux avant une exposition au soleil.
Anti-oxydant, elle ralentit le vieillissement naturel de la peau.

Comment la manger :

Disponible en gélules ou en poudre. 
Avant l'été, il est recommandé de faire une cure de plusieurs mois avec une prise quotidienne.

