

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette Thermomix légère

Milk-shake vitaminé tout rose

Recette du magazine "Cuisine Light" N°5....



232 Kcal - Pour 4 personnes -

1 pot de yaourt nature
1 pot de yaourt crémeux à la vanille
100 g de fraises
100 g de framboises (fraîches ou surgelées)
1 pot de lait

Versez les 2 yaourts dans le bol d'un mixeur.
Lavez les fraises, équeutez-les. Plongez les fraises dans le mixeur avec les framboises.
Mixez bien.

Ajoutez le lait pour obtenir une consistance crémeuse mais suffisamment liquide pour être bue à la paille.

Perso, j'ai filtré pour ôter les petits grains des framboises.

Servez dans deux grands verres. Décorez chaque verre avec framboises ou fraises.

Alors, ne me demandez pas pourquoi ils ont noté "pour 4 personnes" alors qu'à la fin de la recette, il est noté "servez dans deux grands verres" !!! Pour moi, c'est un mystère...

Infos sur Wikipédia : MILK-SHAKE ou SMOOTHIE

Le **milk-shake** (lait secoué en anglais, aussi appelé *lait frappé* au Québec) est une boisson frappée, à base de lait. Il se prépare généralement en ajoutant de la crème glacée aromatisée et/ou des fruits, des sirops, à du lait. Les ingrédients sont mélangés énergiquement dans un robot électrique (mixer). Le milk-shake peut également être préparé à la main dans un « shaker ». On obtient une

préparation crémeuse et onctueuse servie dans un grand verre ou dans une tasse avec une paille. Certains y ajoutent de la crème fouettée. Les saveurs les plus populaires sont vanille, chocolat, et fraises.

Un **smoothie** est un mélange doux, onctueux, fait à base de fruits frais et de jus de fruits, mélangés avec de la glace pilée, fruits gelés, ou du yaourt glacé. Le smoothie a une consistance proche de celle du milk-shake, mais ne contient en général ni lait de vache, ni crème glacée. Les smoothies ont été lancés sur le marché à destination des gens soucieux de leur santé, et certains restaurants proposent des smoothies contenant du lait de soja, du thé vert, ou un mélange de compléments nutritifs.