



Comment faire de délicieux et nutritifs smoothies?

Les smoothies sont une façon facile et délicieuse d'intégrer plus de fruits et légumes dans notre alimentation. Cependant, tous les smoothies ne sont pas créés égaux et nous tenterons ici de vous donner nos trucs et astuces afin de les rendre plus santé et complets.

SONT-ILS BONS POUR LA SANTÉ ?

En fait, cela dépend des ingrédients qu'ils contiennent et de l'utilisation qu'on en fait. Dans le monde pressé dans lequel on vit, il est souvent difficile d'atteindre le nombre de portions de fruits et légumes et la quantité de fibres alimentaires recommandés, les smoothies peuvent s'avérer une excellente façon d'atteindre ces objectifs, en autant que l'on respecte certaines règles de composition. Bien que pratiques, les smoothies ou mix à smoothies que l'on retrouve dans le commerce sont souvent très riches en sucres, et pauvres en fibres et protéines. Si l'on souhaite profiter de la commodité d'un mélange, il est préférable de rechercher ceux qui ne contiennent pas de sucre ajouté ou d'autres additifs, et qui contiennent au moins un gramme de fibres pour cinq grammes de glucides. Il y a toutefois une mise en garde, même si vous les préparez vous-même à

partir d'ingrédients frais et sains, c'est la quantité. Le fait de mixer des aliments pour en faire des smoothies peut vous amener à consommer plus de calories que si vous ne mangiez que les mêmes aliments entiers. Vous devez toujours "mâcher" vos smoothies, c'est-à-dire les boire et les savourer lentement. La plupart des gens consomment les calories environ 10 fois plus vite sous forme liquide qu'à l'état solide. Le corps n'aura donc peut-être pas le temps d'assimiler les signaux de satiété. Une étude publiée dans le journal *Nutrients* en 2022 a démontré que contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'augmentation du taux de glucose sanguin (glycémie) suite à la consommation de fruits passés au mélangeur comparativement aux fruits entiers était plus faible. Il s'agirait donc d'une bonne alternative aux fruits entiers, sans en perdre leurs valeurs nutritives.

COMMENT SE COMPARENT-ILS AUX JUS DE FRUITS?

Contrairement aux jus de fruits, qui éliminent les fibres des fruits et légumes, le mixage les préserve, ce qui permet de se sentir rassasié plus longtemps en ralentissant la digestion. Cet effet de ralentissement donne également au corps plus de temps pour absorber les nutriments présents.

COMMENT COMPOSER VOS SMOOTHIES?

La première chose dont vous avez besoin pour devenir une superstar du smoothie est un bon mélangeur pour obtenir une belle texture lisse. Il vous faut donc un mixeur à grande vitesse capable de broyer de la glace ou des aliments surgelés et hacher finement tous les ingrédients. Dépendamment du budget, le Vitamix, le Ninja et le Magic Bullet sont de bons choix.

Pour 1 à 2 portions:

La base: 250 à 500 ml de liquide

- Eau, tisane, lait. Le lait de soya apportera plus de protéines alors que le lait d'amandes est une option peu calorique. Il existe une variété de laits végétaux, à vous d'expérimenter.

Les fruits: 250 ml frais ou congelés

- La banane apporte un goût sucré, les petits fruits beaucoup de fibres, la mangue et la papaye un goût exotique alors que la pomme, les agrumes et l'ananas sont parfaits pour un smoothie vert.

Les légumes: 250 ml frais ou congelés

- Les légumes vert feuillus comme le kale ou les épinards apportent une richesse. Le céleri et le concombre sont parfaits pour apporter de la fraîcheur. La betterave ou la courge cuites apportent un goût sucré agréable.

Les protéines: 10-25 g

- Au-delà des poudres de protéines, il est facile d'ajouter de la protéine à vos smoothies.
- ¼ de paquet de tofu soyeux, 2-3 c. à soupe de graines de chanvre ou chia, 3-4 c. à soupe de graines de tournesol ou de citrouille...

Les aromates: Au goût, si désiré

- Afin d'ajouter de la complexité dans le goût et des anti-oxydants.
- Épices: cannelle, curcuma, muscade, graines de fenouil, anis, gingembre
- Herbes fraîches: menthe, basilic, persil

Garnitures: Au goût, à saupoudrer

- Ajoutent de la texture
- Coconut, noix hachés, éclat de cacao ou chocolat, granola

On pourra également ajouter un peu de beurre de noix, d'arachides ou des flocons d'avoine pour plus de consistance. La clé, c'est la variété et surtout, n'hésitez pas à mettre de la couleur!

Fiche recette Smoothie bleuet gingembre*

2 portions

- 1 ½ tasse de bleuets surgelés
- 1 tasse de lait végétal de votre choix
- 1 tasse d'épinards frais
- 2-3 c. à thé de graines de chia
- 1 c. à thé de gingembre haché
- ½ c. à thé de cannelle

1. Mettre tous les ingrédients dans votre mélangeur.
2. Goûter et ajuster avec les ingrédients de votre choix. Si la texture est trop épaisse, vous pouvez aussi ajouter de l'eau.
3. Verser et saupoudrer de cannelle si désiré.

* inspirée de <https://foodrevolution.org/recipes>



VOUS DÉSIREZ PLUS D'INFORMATIONS?

Pour en savoir plus ou pour obtenir un plan d'intervention adapté à vos besoins, prenez rendez-vous avec notre équipe nutrition à nutrition@quatuormd.com

*Les informations contenues dans cette fiche ne remplacent en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et sont fournis à titre d'information seulement.