



Retrouvez toutes les recettes sur www.hopla-ferme.fr



cette recette vous est proposée par **GÉRARD DEHAYE**
L'art d'un Chef
www.gerard-dehaye.com



RECETTE

SMOOTHIE DE BETTERAVE CAROTTES ET POMMES



5 min

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 3 pommes
- 3 carottes
- 1 petite betterave crue

- Laver les fruites et les légumes sans les éplucher
- Passer l'ensemble à la centrifugeuse
- À boire rapidement pour ne pas perdre toutes les vitamines

Bon appétit !