



## Smoothie détox

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

**102**kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Entrée**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**00 min**

### Ingrédients

Pour 2 verres

- 1 gros fenouil coupé grossièrement et cuit à la vapeur ou au micro-onde
- 1 concombre coupé grossièrement
- 50 g de feuilles d'épinards
- le jus de 2 citrons verts
- 20 feuilles de basilic
- 3 gros glaçons
- 1 pincée de sel
- poivre

### Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.