Le soleil est revenu ! Enfin ! Après toute cette pluie, je ne sais pas ce que vous en pensez, mais moi, j'ai juste envie de passer du temps dehors, d'alléger les couches de vêtements, de me remettre au sport, de faire le plein de vitamines et de boire des jus de fruits frais et des smoothies.

C'est mon copain Cyrille qui m'a parlé du « juice bar » Nectar, place Paul Doumer. Comme je suis accro aux smoothies, et depuis peu, aux green smoothies, j'étais ravie de voir que je pouvais en trouver dans ce Juice Bar. Assez à l'écoute des dernières tendances food bien-être, Xavier en propose depuis peu. Dans ce joli petit bar à jus, situé à l'angle de la rue de la course et de la place Paul Doumer, les tâches de couleurs des fruits dans les vases et les plantes vertes ponctuent la déco toute blanche. Xavier son propriétaire vous propose de faire le plein de vitamines avec ses jus de fruits frais et ses smoothies. Faits maison, fraichement pressés ou mixés, on en boit un en allant au bureau, ou à la fin de son jogging dans le Jardin Public ou encore dans l'après-midi pour recharger les batteries. Bien mieux qu'une barre chocolatée. •

Joëlle Dubois

Photo : Tenu par Xavier, le Nectar propose notamment des «green smoothies» très tendance... et surtout délicieux à déguster avec les beaux jours. Mais bien sûr, on peut aussi les faire soi-même... © joëlle dubois

Green Smoothie, voici la recette de base pour deux grands verres (environ 1 litre) :

Ustensiles : 1 blender + 1 tasse mesure américaine.
Ingrédients : 2 tasses de légumes feuilles + 2 tasses de liquides + 3 tasses de fruits murs.

Parmi les légumes feuilles, vous avez le choix entre les pousses d'épinards, de la salade romaine, du chou chinois bok choy, des blettes, du chou vert, des feuilles de pissenlit.
Parmi les liquides, vous avez le choix entre : de l'eau, de l'eau de coco, du lait de coco, du lait d'amande, du lait d'avoine, du lait de riz, du lait de soja, du jus d'orange pressé…

Parmi les fruits, vous avez le choix entre :
Des bananes, mangues, baies (myrtilles, cassis, framboises…), des oranges, de l'avocat, des pêches, des poires, des pommes, du raisin, de l'ananas. Vous pouvez les mélanger, vous faites comme vous voulez. Vous pouvez bien sûr utiliser des fruits surgelés.

Préparation :
1 – Mettre les légumes feuilles dans le blender, ajouter le liquide et mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène
2 – Ajouter les fruits coupés en morceaux et mixer à nouveau

Conseils :
• Boire à l'aide d'une paille car le smoothie peut avoir une consistance assez épaisse.
• Vous pouvez le conserver dans un récipient fermé au frais pendant 24 heures. Secouer pour rendre la préparation homogène avant de déguster.