



Smoothie fraises et banane

Recette de Minette, la cuisinière du café



Pour 2 personnes, Minette prend :

- 100 g de fraises lavées
- une petite banane mûre
- 150 ml de jus d'ananas

La recette :

1. Ôte la queue verte des fraises.
2. Pèle la banane.
3. Mets les fraises et la banane dans un grand pichet et écrase-les. Si c'est trop difficile, fais-toi aider par un adulte.
4. Continue d'écraser les fruits jusqu'à obtenir une purée.
5. Ajoute le jus d'ananas et mélange bien.



Au lieu d'écraser les fruits, tu peux demander à un adulte de mélanger le tout dans un blender ou avec un mixeur.

6. Verse dans un verre ou une tasse et régale-toi. Délicieux !

Si tu n'aimes pas l'ananas, tu peux utiliser un autre jus de fruit.

Essaie aussi avec du lait ou du lait végétal.

Le smoothie est moins sucré avec du lait qu'avec du jus de fruit ; ajoute du miel si tu veux.



Amuse-toi à essayer différentes combinaisons.



Activités Usborne

Scanner le code QR pour découvrir d'autres activités pour les enfants.

© 2026 Usborne Publishing Limited Illustrations : Liv Wan

