



# Smoothie exotique "booster d'immunité"

## Ingrédients

- 1 goyave pelée
- 1 orange pelée
- 4 fruits de la passion (chair + graines)
- 150 ml de lait de coco

## En pratique...

Extraire le jus de la goyave et de l'orange ;

Mettre le jus et les autres ingrédients dans un mélangeur jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.



## Pourquoi ça booste l'immunité ?

Premièrement, parce que tous ces fruits apportent une dose massive de vitamine C ! Ensuite, les fruits de la passion procurent une bonne quantité d'agents phytochimiques, d'acides phénoliques et de flavonoïdes, tous connus pour leurs propriétés antimicrobiennes. Enfin, le lait de coco est riche en acide laurique que l'organisme convertit en une substance antivirale et antibactérienne appelée monolaurine.

Source : Recette de Christine Bailey, auteur de Cure de jus frais, édition Le Courrier du Livre.

## Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....