

Smoothie des îles

4 pers 20 mn

Les **ingrédients**

- 1 gros ananas
- 2 citrons verts
- 4 mangues
- 2 cm de gingembre frais ou 1 c. à c. de gingembre moulu
- 1 gousse de vanille

La **recette**

Etape 1

Épluchez les mangues et l'ananas.

Etape 2

Détaillez les mangues et l'ananas en gros cubes, en supprimant la partie centrale de ce dernier.

Etape 3

Pelez les citrons verts à vif et coupez-les en quatre.

Etape 4

Râpez 2 cm de gingembre. Ouvrez la gousse de vanille et grattez l'intérieur à l'aide d'un couteau.

Etape 5

Placez dans le blender tous les fruits en morceaux, le gingembre et les grains de vanille. Ajoutez un petit verre d'eau fraîche. Mixez et servez bien frais.