



lesjardiniersduvaldauthion.fr

## Boisson à l'oseille

### Ingrédients

50 g de feuilles d'oseille des prés (*rumex acetosa*)

500 ml d'eau

2 cuillerées à café de miel

### Préparation

Placer les feuilles d'oseille dans le bol du blender. Ajouter l'eau.

Mixer. Filtrer à travers un tamis. Ajouter le miel. Réfrigérer pendant au moins une heure. Servir bien frais.

## Smoothie à la berce

### Ingrédients :

- 1 banane
- 1 tranche (environ 200 g) de melon espagnol (à chair blanche) ou 1 poire
- $\frac{1}{2}$  citron (ou un citron entier si vous aimez l'acidité)
- 10 amandes
- Une dizaine de tiges de berce épluchées de 10 cm de longueur environ

### Préparation

Éplucher la banane, enlever la peau du melon, ôter le zeste et la peau blanche du citron. (Vous pouvez ajouter un morceau de zeste au smoothie pour le relever.) Placer les fruits, les amandes et les tiges de berce dans le bol du blender. Mixer. Servir aussitôt