



CANADA AGRICULTURE  
AND FOOD MUSEUM  
MUSÉE DE L'AGRICULTURE  
ET DE L'ALIMENTATION  
DU CANADA

A FASCINATING WORLD  
UN MONDE FASCINANT



# Smoothie aux fruits et aux grillons

## Ingrédients

- 3 tasses (750 ml) de jus d'orange
- 2 tasses (500 ml) de fruits mélangés congelés
- 1 tasse (250 ml) de mangues congelées
- 1 banane (congelée)
- ½ tasse (125 ml) de yogourt à la vanille
- ½ tasse (125 ml) de lentilles cuites
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de grillons (facultatif)

## Préparation

Mélanger tous les ingrédients à pleine puissance dans votre mélangeur jusqu'à ce que ce soit bien incorporé. Verser dans un verre et boire à la paille. Bon appétit!