

smoothie cresson ,melon et poire



Ingrédients

1 melon Gallia, écartelé des pépins et pelez enlevés
2 poires, pelées, coupées en quartiers et épépinées
85g de cresson

Méthode

Couper la chair du melon en petits morceaux. RSS de tous les fruits et le cresson dans une centrifugeuse et verser dans deux verres. Remuer et boire immédiatement