

Recette de la semaine avec **LA FRAISE**

**«Smoothie» aux fraises et bananes**

250 ml (1 tasse) de fraises fraîches

250 ml (1 tasse) de bananes

250 ml (1 tasse) de jus d'orange

250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille ou nature

5 ml (1 c. à thé) de miel

3 glaçons



Laver les fraises et les couper en morceaux. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur. Bien réduire le tout en purée liquide. Servir dans un grand verre.