



LES SMOOTHIES, UNE  
MANIÈRE DE CONSOMMER  
FRUITS ET LÉGUMES VENUE  
DES PAYS ANGLLO-SAXONS  
© MENEAU

---

## SMOOTHIES, UNE AUTRE FAÇON DE CONSOMMER DES FRUITS & LÉGUMES

Par Vincent Lassalle Saint-Jean

---

La consommation de fruits et légumes s'est fortement développée ces dernières années à la faveur des recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme celle de consommer au moins 400 g de fruits & légumes par jour. Dans ce contexte favorable de promotion, le consommateur trouve à sa disposition des fruits et légumes sous diverses formes : de façon classique tout d'abord, frais entiers, crus, découpés en salade, mais aussi sous forme liquide, en jus, purée, coulis, compote, soupes, smoothies.

Les fruits frais sont aujourd'hui essentiellement consommés à la maison, à 80 %, mais le nomadisme de nos cultures urbaines entraîne une typologie de consommateur de fruits et légumes hors foyer sous forme liquide en prêt-à-boire. L'achat raisonné dans un discours responsable, avec un objectif nutrition et santé, relègue le goût en 4<sup>e</sup> position et l'inquiétude de péremption de ces produits frais est prégnante.

### — INNOVATION GUSTATIVE —

Dans un environnement de recherche de goût et de sécurité alimentaire, le besoin d'innovation nous a amené des pays anglo-saxons, il y a une dizaine d'années, les smoothies.

Avec un « Blender », l'habitude de nos voisins, consistant à mélanger et broyer des fruits et des légumes entre eux pour réaliser des boissons, s'est vite imposée. À base de purée de fruits, parfois additionnée de produits lactés, d'origine animale ou végétale, de fruits entiers ou en jus et aussi de légumes, c'est l'opportunité d'une palette importante d'innovation gustative qui s'offre à nous tous.

### — LARGE GAMME —

Voilà donc les qualités de cette boisson dont on espère, par son équilibre acido-basique et par sa douceur, qu'elle convainque les irréductibles à la nécessaire consommation régulière des fruits et légumes porteurs des groupes de vitamines et minéraux essentiels à notre bonne alimentation.

Qu'on s'en convainque par les nombreuses marques déjà présentes sur le marché et l'intérêt des grands groupes industriels qui disposent désormais de leurs gammes de smoothies mais aussi les variétés d'origines, issues d'agriculture conventionnelle ou biologique et le large choix des parfums disponibles.

### — POUR CHARMER VOS HÔTES —

La couronne tropicale est à l'honneur avec les mangues, passions, goyaves, fruits du dragon, açaï. La banane est souvent présente car disponible largement sous forme de purée. Elle constitue pour les smoothies conditionnés à l'avance, du secteur artisanal ou industriel, une base incontournable. La pomme sous forme de jus participe aussi largement, avec l'orange et le citron, aux ingrédients de base de ces recettes et la racine de gingembre vient parfois relever leur goût d'une touche endiablée.

N'hésitez pas, inventer vos propres recettes et charmez vos hôtes avec vos smoothies maison. ■

### LE SMOOTH ENJÔLEUR

La traduction du vocable anglais « smooth » donne plusieurs adjectifs : lisse, onctueux, moelleux, doux. Un « smooth talking » est un enjôleur, c'est un « persuasive man », un charmeur.



© FOTOMELIA