

## Smoothie Concombre-Avocat

Quand les muqueuses buccales sont inflammées, il est parfois difficile de se mettre à table. Aussi, pensez aux aliments liquides et apaisants pour votre bouche.

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- De l'avocat, qui apaisera par sa texture.
- Du concombre, riche en eau pour bien vous hydrater.
- Du basilic, qui facilite la digestion et qui peut prévenir les nausées..

---

### Pour 1 personne

1 avocat bien mur  
½ concombre  
10 feuilles de basilic  
Sel, poivre  
Huile d'olive

- Épluchez votre avocat et coupez-le grossièrement. Si votre concombre est bio, laissez la peau, sinon, épluchez le.
- Dans un blender, déposez le concombre et l'avocat ainsi que les feuilles de basilic.
- Salez et poivrez à votre convenance, ajoutez un filet d'huile d'olive et 10 cl d'eau. Mixez.
- Conservez au frais jusqu'au moment de servir.



---

Plus vous le consommerez rapidement, meilleures seront les vertus sur votre organisme. N'hésitez surtout pas à rajouter de l'eau à votre préparation en fonction de la texture désirée.