

### Smoothie Tomate & Melon

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

- Des tomates, gorgées d'eau pour lutter contre la sècheresse.
- Du melon, riche en vitamine A, aux vertus anti-oxydantes.
- Du basilic, pour un côté fraîcheur encore meilleur !

---

#### Pour 1 personne

1 tomate  
¼ de melon  
5 feuilles de basilic  
1 pincée de fleur de sel

- Dans votre blender, déposez votre tomate et votre melon grossièrement coupés.
- Ajoutez les feuilles de basilic et le sel.
- Rallongez avec de l'eau puis mixez.



---

Consommez dans l'immédiat pour garder tous les nutriments de vos fruits et surtout, consommez bien frais !