

6 RUE DARU

75379 PARIS CEDEX 08

Tel: 01 44 15 30 00

30 AVR/06 MAI 08

(Hebdomadaire Paris)

-GST-1200035002003-



COPIE INTERDITE SANS AUTORISATION DU CFC

Uest partout. Il faut dire que cette boisson à base de fruits mixés fait de plus en plus d'adeptes. Son secret ? Une texture unique, à la fois douce et onctueuse, entre le jus de fruit frais et la petite compote pour bébé. Délicieusement régressif ! La recette ? Il n'en existe pas vraiment une mais des centaines et c'est ce qui fait l'intérêt de ce jus savoureux. À chacun de laisser libre cours à son inspiration en jouant avec les produits du marché. Banane, mangue, fruit de la passion, ananas, fraise, framboise, les combinaisons sont infinies. Pour débiter, il y a plein d'idées à piquer sur les blogs culinaires. On peut même tenter ses propres expériences.

Conçu au départ comme une boisson sucrée, le smoothie se décline aujourd'hui dans une version salée, à la manière du gaspacho. Tomates, concombres, poivrons, carottes, betteraves ou pousses d'épinard, tout est possible. Il suffit juste de choisir des fruits et légumes de saison, arrivés à maturité et de les passer au blender (robot mixeur). L'important est d'utiliser un appareil suffisamment puissant, tels les modèles spécifiques de Seb et de Kenwood.

UN PHÉNOMÈNE DES ANNÉES SOIXANTE

Le principe est simplissime : il suffit de mixer les fruits ou les légumes en leur ajoutant divers jus (orange, raisin, pomme, tomate, herbes...), lait, yaourt, bouillon, pour obtenir une texture liquide. On peut aussi assaisonner de gingembre, de menthe, de coriandre, etc. Attention, cependant : pour recueillir le jus des fruits et légumes durs (type carottes ou pommes), il faut les passer dans une centrifugeuse.

Ces boissons gourmandes ont l'avantage d'être riches en vitamines C et A, en minéraux, en oligoéléments et en fibres. Les nutritionnistes les adorent. Pas étonnant, quand on sait qu'un verre de 250 ml équivaut à au moins trois des cinq portions de fruits et légumes journalières recommandées par le Programme national nutrition-santé (PNNS). Attention cependant aux calories : entre 98 et 150 par verre.

Une fois de plus, la tendance vient des pays anglo-saxons. Dans les années soixante, en Californie, les adeptes de la macrobiotique se délectaient déjà de ces boissons saines. Mais il faudra attendre 1998 pour que le procédé soit mis en boîte. L'idée en revient à trois jeunes Anglais qui créent Innocent. Aujourd'hui, la marque est un des leaders du marché et la troisième société en Angleterre en terme de rapidité de croissance. Un succès qui ne manque pas de susciter des vocations. En France, Mathieu Le Bigot et Ariane Kiener, cousin et cousine, ont créé Immedia, le numéro un français du secteur. Les grandes marques, comme Tropicana ou Andros, n'ont pas tardé à suivre. Du côté des chefs, Marc Grossman, alias Bob, a ouvert à Paris l'un des tout premiers bars à



CONCEPT. Le bar Hélixir propose jus de fruits, smoothies et soupes afin que l'on consomme plus facilement les cinq fruits et légumes recommandés par jour. Dans certaines de leurs créations, ils ajoutent des "boosters" 100 % naturels, comme du citrus ou du thé vert, de manière à en renforcer les bienfaits.

smoothies¹, près du canal Saint-Martin (10^e). Il y propose des compositions à base de fruits, de légumes et même de compléments alimentaires (jus d'herbe de blé, spiruline...). Le phénomène aurait pu se limiter à une consommation populaire, il n'en est rien. Jean-François Rouquette, le chef étoilé du Park Hyatt², à Paris, s'y intéresse de près. Il vient d'imaginer une carte de smoothies pour le petit déjeuner, en collaboration avec Patricia Teixeira, une nutritionniste brésilienne, conseillère de stars du sport tel David Beckham.

CHOU FRISÉ, POUSSÉS D'ÉPINARD OU KIWI

Baptisée Healthy Living, cette gamme décline divers cocktails requinquants. L'Anti-jet lag, à base de chou frisé, de carotte, de pomme et de graines de potiron, permet de s'endormir plus facilement après une journée de voyage en avion. Le Banana permet de lutter contre les effets du cholestérol et diminuer la pression sanguine (bananes, lait de soja, oranges, pousses d'épinard, cacao et amandes). Quant à sa version préparée à partir de kiwi, de pomme verte, de raisin et d'ananas, elle est censée faciliter la digestion. Une autre manière de se faire du bien. ■

DAVID BATTY

(1) Bob's Juice Bar, 15, rue Lucien-Sampaix, Paris 10^e. Tél. : 0872.33.14.70. À partir de 5 €.

(2) Park Hyatt Paris Vendôme, 5, rue de la Paix, Paris 2^e. Tél. : 01.58.71.12.34. À partir de 17 €.

À essayer également : - Wanna Juice, 65, rue Saint-André-des-Arts, Paris 6^e. Tél. : 01.46.34.11.90. À partir de 6 €.

- Bars Hélixir en région parisienne, en province et en Belgique. www.helixir.fr.

Le livre de référence : Smoothies, les recettes de Bob, par Marc Grossman et Akiko Ida. Éd. Marabout, 7,90 €.



1-IMMEDIA Quatre recettes existent. C'est notre préféré car il est parfaitement onctueux et fort en goût. À partir de 3,50 € le litre.

2-INNOCENT Quatre recettes. Un jus très concentré et savoureux, mais son côté ultra-pulpeux peut surprendre. À partir de 3,99 € le litre.

3-FRUIT ADDICT ANDROS Pas mal, mais d'un prix élevé. À partir de 2,99 € les 25 cl.

4-TROPICANA Trois variétés ont été imaginées : mangue-passion-ananas, fraise-framboise et fraise-banane. La texture est plus légère et la saveur un peu plus sucrée que dans les produits concurrents, mais le fruit est bien présent. À partir de 2,99 € les 75 cl.

À table



1-PEACH SMOOTHIE



2-DIGESTION JUICE

Diététique

SMOOTHIES À LA FOLIE

Onctueux, savoureux et gorgés de vitamines, ils font un tabac au rayon jus de fruits. Attention : vous allez craquer !



3-ANTI-JET LAG

SANTÉ À BOIRE

Imaginé pour rendre les petits déjeuners plus équilibrés, les smoothies du Park Hyatt créés par le chef étoilé Jean-François Rouquette et la nutritionniste brésilienne Patricia Teixeira sont ce qui se fait de mieux. Beaux et bons à la fois, ils sont antioxydants (1), facilitent la digestion (2), minimisent les effets du décalage horaire (3) ou aident à combattre le cholestérol.



4-BANANA SMOOTHIE