

Shake it!

Idées de milkshakes rafraîchissants



swiss
milk

Suisse. Naturellement.


SUISSE
GARANTIE

swissmilk

Le lait

Naturellement sain

Le lait et les produits laitiers, il n'y a rien de tel pour confectionner de saines boissons rafraîchissantes. Grâce à sa composition spécifique en nutriments, le lait permet d'allier idéalement plaisir et santé. Voici de délicieux milkshakes pour varier les saveurs, du sucré au salé...

Bon appétit!
Swissmilk

Impressum

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Images et recettes: Swissmilk, Berne

Graphisme et impression: Merkur Druck AG, Langenthal

Traduction: Trait d'Union, Berne

140015F

© Swissmilk 2010

2^e édition août 2011



Milkshake vanille-rhubarbe

Pour 2 personnes

2 verres de 3 dl

- 200 g de rhubarbe, coupée en dés
- ½ bâton de vanille, fendu dans le sens de la longueur
- 2 dl de lait
- 180 g de yogourt nature
- 2–3 cs de sucre, à volonté
- sirop de framboises, à volonté

1 Porter à ébullition la rhubarbe, le bâton de vanille et le sucre, puis cuire à couvert jusqu'à ce que la rhubarbe soit bien tendre. Laisser refroidir.

2 Verser la compote de rhubarbe, le lait et le yogourt dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtenir de la mousse.

3 Adoucir à volonté avec du sirop de framboises, puis répartir le milkshake dans les verres.

Le lait – fortifiant naturel

Le lait contient beaucoup de calcium. Les os en ont besoin pour se consolider et rester solides. Mais le lait est aussi riche en vitamine D et en protéines de qualité, qui sont également importantes pour l'ossature.



Milkshake aux cerises

Pour 2 personnes

2 verres de 3 dl

- 100 g de cerises rouges ou noires
- 75 g de séré à la crème
- 3 dl de lait
- 2 cs de sucre brut, à volonté
- ½ cc d'eau de rose, à volonté

- 1** Dénoyer les cerises en récoltant le jus.
- 2** Verser les cerises, leur jus, le séré et le lait dans un mixeur. Réduire le mélange en purée.
- 3** Ajouter du sucre et de l'eau de rose à volonté. Bien mélanger. Répartir le milkshake dans les verres.

Origine suisse contrôlée

Il vaut la peine d'acheter des produits portant la marque SUISSE GARANTIE: ces denrées sont garanties 100 % suisses, sans OGM et produites dans le respect de l'environnement.

www.suissegarantie.ch





Milkshake concombre-citron

Pour 2 personnes

2 verres de 3 dl

- 150 g de blanc battu
- 2 dl de lait
- 200 g de concombre épluché (si nécessaire), épépiné et coupé en dés
- ½ citron, zeste râpé et quelques gouttes de jus
- 2–3 cs de miel

Verser tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir de la mousse. Répartir le milkshake dans les verres.

Remarque: le blanc battu peut être remplacé par du yogourt nature.

Le lait – boisson du bien-être

Avec le lait, petits et grands restent en pleine forme. Ses nutriments et ses protéines de qualité vous aident à rester performant et renforcent vos défenses naturelles.



Milkshake aux amandes pimenté

Pour 2 personnes

2 verres de 3 dl

- 5 dl de lait
- 4 cs de purée d'amandes
- 1 petit piment rouge, égrené et finement haché, à volonté
- 2–3 cs de sucre, à volonté
- quelques gouttes de jus de citron

Verser tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtenir de la mousse. Répartir le milkshake dans les verres.

Remarques: le sucre peut être remplacé par du sel.

Vous trouverez de la purée d'amandes en droguerie ou dans les épiceries bio.

Équilibre et santé

Une alimentation savoureuse et variée? Conseils pour bien se nourrir et se faire plaisir sur www.swissmilk.ch.



Milkshake choco-menthe

Pour 2 personnes

2 verres de 3 dl

- 4 dl de lait
- 2–3 cs de chocolat en poudre, à volonté
- 6–8 feuilles de menthe, finement hachées
- 2 boules de glace vanille ou chocolat

Verser tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtenir de la mousse. Répartir le milkshake dans les verres.

Le lait – bon pour le cerveau

Les nutriments du lait dopent vos performances intellectuelles avec: du lactose pour un taux de glycémie constant, du calcium pour des nerfs à toute épreuve, des protéines pour surmonter le stress, des matières grasses qui ne restent pas sur l'estomac et de la vitamine B2 pour booster votre mémoire.



Milkshake café-cardamome

Pour 2 personnes

2 verres de 3 dl

- 5 dl de lait
- 2 cs de crème à café, à volonté
- 3 cc de café soluble
- 1 pointe de couteau de cardamome en poudre
- 3–4 cs de sucre brut, à volonté

Verser tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtenir de la mousse. Répartir le milkshake dans les verres.

Pas de temps à perdre?

Un milkshake vite fait, bien fait vous aide à affronter les journées les plus stressantes.



Milkshake vanille-carotte

Pour 2 personnes

2 verres de 3 dl

- 4 dl de lait
- 100 g de carottes râpées
à la râpe à bircher
- 2 boules de glace vanille
- 1–2 cc d'amaretto,
à volonté
- 2–3 cs de sucre, à volonté

Verser tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtenir de la mousse. Répartir le milkshake dans les verres.

Remarque: l'amaretto peut être remplacé par 2–3 gouttes d'arôme d'amande amère.

Le lait – ingrédient minceur

Le lait aide à maigrir et à maintenir son poids: les protéines ont un effet rassasiant, le calcium aide à brûler les graisses et empêche la formation de tissu adipeux, la vitamine D favorise le métabolisme des graisses.

Le lait

Sain, naturel, indispensable

Les bonnes choses vont toujours par trois. Véritable concentré d'énergie bourré de nutriments, le lait ne fait pas exception: trois produits laitiers par jour suffisent à couvrir deux tiers des besoins journaliers. Le lait est d'ailleurs la meilleure source naturelle de calcium. Le calcium est essentiel pour la constitution du squelette. Les enfants boivent du lait pour accroître leur masse osseuse en grandissant et pour constituer des réserves dont ils profiteront plus tard. Les adultes boivent du lait pour garder une ossature solide et stable.

Les milkshakes, une idée parmi tant d'autres pour consommer chaque jour le lait dont votre corps a besoin.



3 produits laitiers par jour

Votre corps a besoin de 3 portions de lait par jour, soit par exemple 2 dl de lait, 180 g de yogurt et 40 g de fromage.

Plus de recettes

Sur Internet

Le site Swissmilk héberge la plus grande banque de données de recettes illustrées de Suisse. Vous y trouverez de nombreuses idées de milkshakes, frappés et autres boissons lactées, ainsi que plus de 5000 recettes gratuites pour toute occasion. N'hésitez pas à y fouiller!

www.swissmilk.ch/recettes



Producteurs Suisses de Lait
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



Pour tout savoir sur le lait et les produits
laitiers: www.swissmilk.ch