**SMOOTHIE VERT À L’ANANAS**½ tasse (125ml) d’ananas frais ou congelés coupés en dés  
¼ tasse (60ml) de concombre pelé ou coupé en dés  
½ petite banane tranchée, fraîche ou congelée  
½ tasse d’eau de coco  
Le jus d’une demi-lime  
1 bonne poignée d’épinards  
Le tout au mélangeur jusqu’à consistance crémeuse