

# La santé par des smoothies verts

**Il**  
**était une fois la famille Boutenko**

Tout a commencé avec elle dans les années 90. Encore appelée Raw Family (ou famille crudivore), la famille Boutenko était minée par de diverses affections aussi bien la mère (obésité, arythmie cardiaque grave), le père (arthrite, fatigue chronique, irritabilité extrême et insomnie) que les enfants (graves sautes d'humeur, périodes d'hyperactivité et d'épuisement, diabète juvénile, asthme). La mère de famille, Victoria Boutenko, préoccupée par l'état de santé dégradé de la famille se lance sans relâche dans la recherche de moyens alternatifs autres que ceux proposés par les médecins. De là, elle finit par tomber sur et adopter l'alimentation vivante : une alimentation végétale crue, simple et naturelle. Le remède miracle a ainsi sauvé tous les membres de la famille qui ont vu leur état de santé s'améliorer grandement sans recours à aucune médication. Leur seul secret : se nourrir principalement de fruits et de feuilles vertes frais.

Et

depuis 2004, Victoria Boutenko crée des smoothies verts qu'elle partage avec le reste du monde en quête de saines habitudes alimentaires aux multiples vertus thérapeutiques.

### **Qu'appelle-t-on smoothie vert exactement?**

Le

smoothie vert est tout simplement un smoothie préparé avec au moins une herbe fraîche ou un légume frais, de préférence un légume-feuille vert.

Pour

Victoria Boutenko, un smoothie parfait doit contenir 60 % de fruits et 40 % d'herbe ou de légume vert, un mélange auquel on ajoute un peu d'eau. L'une des raisons est que cette façon de faire contenant une plus grande proportion de fruits, permet à un plus grand nombre de personnes de consommer une quantité élevée de légumes d'une façon délicieuse. Mais aussi, l'organisme peut absorber davantage de nutriments efficacement sans perdre de fibre, élément très important pour la digestion.

Plusieurs

verdures sont proposées pour la fabrication des smoothies verts. Il s'agit principalement des épinards qui sont riches en sels

minéraux, en antioxydants (bénéfiques dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers), en vitamines A et

B. Les autres légumes concernés sont la laitue, le chou frisé,

l'avocat, le céleri, l'aloès, le fenouil, le persil et le concombre etc.

Parmi

les fruits les plus communément utilisés en combinaison des légumes

verts ou herbes vertes, on peut citer la banane très prisée pour sa

richesse en antioxydants, mais aussi les sucres qu'elle contient et

qui participent au maintien d'une bonne santé gastro-intestinale.

On retrouve couramment aussi dans les smoothies verts les fraises,

l'ananas, l'orange, la pomme, la mangue, la lime etc.

Toutefois,

on retrouvera aussi bien un smoothie vert préparés avec des carottes, de la citrouille, du melon ou des betteraves. Les choix

sont quasi illimités. Tout est une question de goût du consommateur

et de l'effet désiré.

**Comment**

**obtenir un smoothie vert lisse et onctueux?**

En

fonction de votre besoin, vous aurez à vous procurer soit d'un mixeur ou d'un blender pour réaliser vos smoothies. La principale différence entre un blender et un mixeur tient surtout à *la polyvalence et à la puissance supérieures du blender.*

De plus si vous désirez obtenir des smoothies bien onctueux à texture parfaitement lisse, optez plutôt pour le blender. Avec sa puissance bien supérieure à celle du mixeur, le blender s'avère beaucoup plus polyvalent que le mixeur, permettant notamment de piler de la glace et de réaliser des préparations fines et homogènes comme les smoothies. Mais également, le blender pourra servir à d'autres fins utiles dans votre cuisine quotidienne, en remplacement d'autres appareils.

## **La prise des smoothies verts et leurs bienfaits**

Consommer régulièrement, des smoothies préparés à partir des fruits, légumes et herbes verts frais ont plusieurs avantages sur la santé. Voici une liste non exhaustive des effets désirés sur la santé des consommateurs bien informés :

- Les smoothies verts sont faits exclusivement de produits sains (légumes, herbes et fruits frais).

- Ils permettent d'avoir un régime alimentaire diversifié et riche en végétaux,
- Les smoothies verts facilitent la consommation de légumes par les enfants, qui rechignent d'ordinaire.
- Les smoothies étant faits de fruits et légumes crus, tous les nutriments contenus dans la préparation sont préservés; ce qui n'est pas le cas dans la cuisson. De ce fait, on en tire une plus grande valeur nutritionnelle.
- Il y a assimilation rapide par l'organisme des éléments nutritifs contenus dans les smoothies : sels minéraux, glucides et hydrates de carbone, acides aminés, fibres, vitamines, fruits, légumes glucides, acides aminés, enzymes, et vitamines
- Les smoothies préviennent de la constipation car on observe une facilité de digestion liée à la présence de grandes quantités de fibres que contiennent les smoothies verts
- Ce choix alimentaire éduque les consommateurs sur l'importance d'adopter une alimentation plus saine : régime pauvre en sucre, sel et gras.
- Enfin

ils sont super simples à réaliser (à condition de posséder l'appareil adéquat : blender vs mixeur) et très pratiques à consommer.

## **Références :**

Jacques

Bertani (janvier 2015), Les incroyables vertus des smoothies verts

Myprotein

(2017?), Les smoothies : avantages et inconvénients

Naïby

(2015), Qui est la famille Boutenko?

Optimyself,

Blender ou mixeur : sachez faire la différence !

Solange

Laurin (avril 2018), La famille Boutenko : un cas étonnant !  
Alimentation vivante