

SMOOTHIE MELON ANIS

Une boisson douce pour faciliter la digestion, au bon goût d'anis naturel, pour sublimer un melon fin de saison ou peu sucré.

1/4-1/2 Melon vert
3-4 étoiles anis
1 càs graines d'anis
1 càs graines de fenouil



🕒 10 minutes
🔥 10-15 minutes
🍴 2 personnes



1. Préparer les herbes aromatiques : anis étoilé, anis vert, fenouil



2. Faire une décoction en les faisant bouillir environ 15 minutes et laisser refroidir couvert



3. Filtrer la préparation



4. Placer la décoction au réfrigérateur en y laissant les étoiles d'anis



5. Couper 1/4 à 1/2 melon vert,



6. Verser les morceaux dans le mixeur



7. On obtient une mixture liquide blanche



8. Mélanger avec l'infusion



9. Remuer à la cuillère cette boisson anisée, avant de la servir très fraîche