



CANADA AGRICULTURE  
AND FOOD MUSEUM  
MUSÉE DE L'AGRICULTURE  
ET DE L'ALIMENTATION  
DU CANADA

A FASCINATING WORLD  
UN MONDE FASCINANT



# Smoothie du lutin vert (ou sauterelle verte)

## Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de jus d'orange
- 2 tasses (500 ml) de feuilles d'épinards
- 1 banane (congelée)
- 6 grosses fraises
- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille
- 2 cuillère à soupe (30 ml) de miel
- 1 tasse (350 ml) de cubes de glace (facultatif)

## Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans votre mélangeur. Mélanger à pleine puissance jusqu'à ce que ce soit bien incorporé. Verser dans un verre et boire à la paille. Bon appétit!

Le botulisme infantile est une forme rare, mais grave, d'intoxication alimentaire qui peut toucher les bébés jusqu'à l'âge d'un an.

Le miel est le seul aliment qui a été associé au botulisme infantile au Canada.

Vous pouvez contribuer à diminuer le risque de contracter cette maladie en ne donnant du miel qu'à des enfants en santé âgés de plus d'un an.

Source : Santé Canada