



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



# Frappé végétane de la Saint-Patrick

## Ingrédients

1 boîte (398 ml) de lait de noix de coco, gelé en glaçons  
1 banane congelée  
250 ml (1 tasse) de boisson de noix de coco  
250 ml (1 tasse) d'épinards congelés bien tassés  
2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de menthe poivrée  
2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille  
30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche hachée  
30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable  
2,5 ml (1/2 c. à soupe) de poudre de thé vert matcha (facultatif)  
Quelques feuilles de menthe pour garnir (facultatif)

## Préparation

Pour préparer les glaçons au lait de coco, verser le lait de noix de coco en boîte dans un bac à glaçons et mettre au congélateur jusqu'à ce qu'ils soient bien gelés. Lorsqu'ils sont prêts, placer les glaçons dans un mélangeur avec la banane congelée. Verser la boisson de noix de coco et ajouter les épinards congelés. Actionner le mélangeur quelques fois pour broyer les ingrédients. Puis, ajouter l'extrait de menthe poivrée, l'extrait de vanille, la menthe fraîche hachée, le sirop d'érable et la poudre de thé vert, si désiré. Actionner le mélangeur à haute vitesse jusqu'à ce que tout soit bien mélangé et que le frappé ait une consistance lisse. Garnir de feuilles de menthe, si désiré.

Servir et savourer!