

Les jus santé et détox de légumes d'hiver



Légumes d'hiver, locaux et disponibles dans les jardins :
Betterave, blette, céleri rave, radis noir, carotte, épinard, mâche, fenouil,
citrouille, tous les choux, céleri branche, persil, menthe, romarin, ail...



Un extracteur à jus

Les jus peuvent être consommés purs. Il est possible de les diluer avec de l'eau pour être consommés durant la journée.

Recette créative et Détox : Idéale après les fêtes



Ingrédients pour un verre :

- Une variété ou un mélange de légumes verts (environ 5 feuilles): Pour la chlorophylle qui oxygène les cellules, pour les propriétés anti-oxydantes, et pour la richesse en vitamines et en fer.
- Une rondelle de radis noir : Pour ses bienfaits pour la digestion (très fort en goût).
- Un kiwi, une orange ou ½ citron: Pour la vitamine C, ce qui permet de fixer le fer des légumes.
- Facultatif : Une pomme ou une poire, pour y apporter du jus et pour en adoucir le goût.



Préparation :

Lavez tous les légumes choisis.

Coupez-les en morceaux pour les mettre dans l'extracteur.

Epluchez le kiwi, l'orange ou le ½ citron, coupez-les en morceaux et rajoutez les dans l'extracteur.

Pomme ou poire : Coupez en morceaux, en gardant la peau.

Enlevez les pépins et rajoutez dans l'extracteur.

Mixez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux dans le réservoir.

Recette Créative et Vitaminée : Idéale pour démarrer la journée



Ingrédients :

-Carottes : Riche en bêta-carotène, puissant en anti oxydant. Riche en vitamines A et B9, renforcé par le céleri branche, ces 2 légumes contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire et réduit la fatigue.

-Orange : Pour sa vitamine C

-Pomme : Pour y apporter du jus et pour en adoucir le goût.

Préparation :

Lavez tous les légumes choisis.

Coupez-les en morceaux pour les mettre dans l'extracteur.

Epluchez l'orange, coupez en morceaux et rajoutez la dans l'extracteur.

Pomme : Coupez en morceaux, en gardant la peau, enlevez les pépins et rajoutez dans l'extracteur.



Vidéo : <https://cuisine-saine.fr/recette-detox/recettes-de-jus-extracteur-de-jus/>

