



1 Personne 

15 min 

Difficulté : 



MON JUS VERT DE LEGUMES



Ingrédients :

- 10 feuilles d'épinard frais
- 1/4 de fenouil
- 2 branches de céleri
- 1/2 navet
- Quelques branches de persil plat
- 1 cm de gingembre
- 1 petite pomme douce bio (Royal Gala, Reinette, Red Delicious, Melrose...)

La recette pas-à-pas :

- 1 - Rincez les légumes à l'eau froide.
- 2 - Brossez, à l'aide d'une brosse à légumes, le navet et le fenouil.
- 3 - Coupez la pomme en quatre et ôtez les parties dures avec les pépins.
- 4 - Coupez grossièrement tous les légumes en morceaux ou en tronçons.
- 5 - Pelez le citron à vif et coupez-le en quatre.
- 6 - Râpez la peau du gingembre.
- 7 - Incorporez petit à petit tous les ingrédients dans un extracteur de jus.
- 8 - Voilà ! Vous pouvez déguster votre jus vert* et profiter des nombreux nutriments qu'il contient.

L'astuce de notre Experte en nutrition et en hygiène de vie :

« Je vous conseille de consommer ce jus à l'heure de l'apéritif ou en début de repas, pour changer de l'assiette de crudités par exemple. Pour renforcer ses bienfaits santé, vous pouvez y ajouter du jus d'aloé vera, des épices mais aussi un peu d'huile de lin qui a l'avantage d'être riche en oméga-3. Avant d'avaler votre boisson, je vous recommande de la garder un peu en bouche, un peu comme si vous vouliez la mâcher : cela permettra une meilleure absorption des nutriments ».

Allez hop, en cuisine ! C'est l'heure de réconcilier santé et gourmandise 😊

*Riches en chlorophylle, les jus verts ne se conservent pas : ils sont donc à consommer dans l'instant.