

Jus vitalité

Ingrédients :

- 1 betterave crue moyenne
- 1 petite pomme
- 3 carottes
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 petit morceau de curcuma frais (ici en poudre car je n'avais pas de curcuma frais)
- 1 citron vert

Recette :

- Pour ce genre de jus il faut avoir un 1 extracteur ou une centrifugeuse.
- Laver les légumes et les fruits. On utilise des légumes bio ou non traités pour les jus frais faits à l'extracteur.
- Tu peux éplucher la betterave si tu crains d'obtenir un gout trop terreux.
- Sur la photo le morceaux de gingembre est gros : j'en ai utilisé 1/5ème.
- Découper tous les légumes en morceaux assez gros et les passer dans l'extracteur.
- L'extracteur sépare les fibres de la partie liquide.
- Cela va donner un jus rempli des qualités des légumes mais séparé des fibres qui peuvent irriter les intestins.
- Les minéraux et les vitamines seront rapidement assimilés!

Bon appétit

