

LE JUS VERT FRAÎCHEUR

*Idéal pendant la belle saison, ce jus
vous aidera à rester frais(che)
et à supporter les grosses chaleurs en été!*



Pour 2 à 4 personnes
Préparation 15 min
Extracteur de jus de préférence ou centrifugeuse
Tous régimes

INGRÉDIENTS

1 grand concombre
2 branches de céleri
3 grosses poignées d'épinards ou de chou kale
1 pomme verte
1 orange
2 petits citrons verts
1 belle botte de menthe
2 fruits de la passion

Lavez les ingrédients et coupez-les en conservant toutes les peaux pour leur apport important en nutriments (s'ils sont bio), sauf celles des oranges, des passions et des citrons (facultatif).

Passez-les dans l'extracteur en prenant soin d'alterner les fruits et légumes à jus et les légumes plus fibreux.

Passez le jus au chinois et dégustez aussitôt, bien frais!

LE JUS VERT FRAÎCHEUR

*Idéal pendant la belle saison, ce jus
vous aidera à rester frais(che)
et à supporter les grosses chaleurs en été!*



Pour 2 à 4 personnes
Préparation 15 min
Extracteur de jus de préférence ou centrifugeuse
Tous régimes

INGRÉDIENTS

1 grand concombre
2 branches de céleri
3 grosses poignées d'épinards ou de chou kale
1 pomme verte
1 orange
2 petits citrons verts
1 belle botte de menthe
2 fruits de la passion

Lavez les ingrédients et coupez-les en conservant toutes les peaux pour leur apport important en nutriments (s'ils sont bio), sauf celles des oranges, des passions et des citrons (facultatif).

Passez-les dans l'extracteur en prenant soin d'alterner les fruits et légumes à jus et les légumes plus fibreux.

Passez le jus au chinois et dégustez aussitôt, bien frais!

LE JUS VERT FRAÎCHEUR

*Idéal pendant la belle saison, ce jus
vous aidera à rester frais(che)
et à supporter les grosses chaleurs en été!*



Pour 2 à 4 personnes
Préparation 15 min
Extracteur de jus de préférence ou centrifugeuse
Tous régimes

INGRÉDIENTS

1 grand concombre
2 branches de céleri
3 grosses poignées d'épinards ou de chou kale
1 pomme verte
1 orange
2 petits citrons verts
1 belle botte de menthe
2 fruits de la passion

Lavez les ingrédients et coupez-les en conservant toutes les peaux pour leur apport important en nutriments (s'ils sont bio), sauf celles des oranges, des passions et des citrons (facultatif).

Passez-les dans l'extracteur en prenant soin d'alterner les fruits et légumes à jus et les légumes plus fibreux.

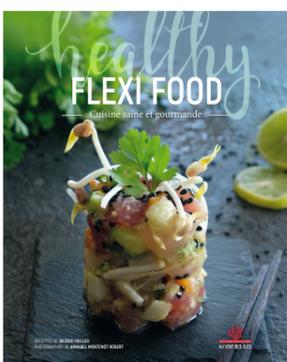
Passez le jus au chinois et dégustez aussitôt, bien frais!



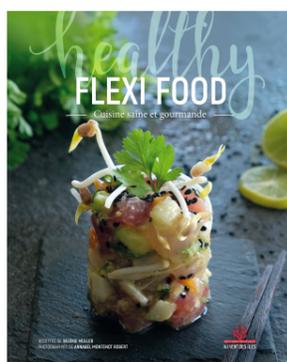
EXTRAIT DE

EXTRAIT DE

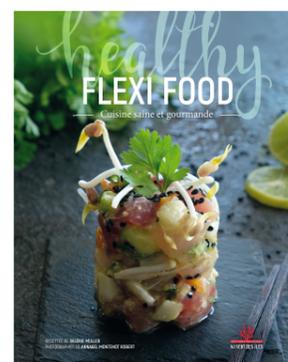
EXTRAIT DE



EDITIONS PACIFIQUE
AU VENT DES ÎLES



EDITIONS PACIFIQUE
AU VENT DES ÎLES



EDITIONS PACIFIQUE
AU VENT DES ÎLES