

JUS DE LÉGUMES VERT (Spécial Détox)

Ingrédients :

4 poignées de laitue (ou autre salade)
1 concombre
2 branches de céleri (inclure les branches)
2 poignées de persil
2 pommes
2 oranges
1/2 poivron vert
1/2 citron

Lavez la laitue. Épluchez le concombre sauf s'il est bio, coupez-le en rondelles.
Lavez le céleri, coupez-le en tronçons.
Lavez le persil, puis les pommes et les couper en quartiers en enlevant les pépins.
Pelez les oranges, enlever la fibre blanche amère, coupez-les en morceaux.
Lavez le poivron vert, coupez-le en morceaux et enlevez la partie blanche.
Pour finir, pressez la moitié d'un citron pour en extraire le jus.

Utilisez un extracteur de jus ou une centrifugeuse puis ajoutez les fruits et légumes en alternant les légumes vert à feuillage avec les autres pour éviter le bourrage.

Finissez en ajoutant le jus de citron . Mixez alors 1 à 2 minutes sur vitesse normal jusqu'à obtenir un jus détox onctueux et homogène.

Versez ensuite votre jus de légumes verts détox dans un verre puis dégustez-le immédiatement pour ne pas perdre les vitamines et minéraux présents dans les aliments.

Vous pouvez y incorporer de la glace pilée si vous le souhaitez plus frais.