



Jus «Le Vivifiant»

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : 415 ml (1 2/3 tasse)

PRÉPARATION : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 carottes bio* avec la pelure (environ 170 g)
- 70 g de betterave, pelée
- 150 g de pois mange-tout
- 1 orange, pelée (environ 180 g)
- 1 mangue rouge, pelée et coupée en cubes (environ 150 g)
- 1 pomme Gala bio* avec pelure (environ 100 g)
- 5 g de gingembre frais, pelé

PRÉPARATION

1. Bien nettoyer les fruits et légumes puis passer à l'extracteur. Savourer doucement.



Un jus qui porte bien son nom.... tout en saveur et incroyablement vivifiant!

CONSEIL PRATIQUE

* Si vos carottes et votre pomme ne sont pas biologiques, il est préférable de les peler. Pour un jus le plus sain possible, prioriser bien sûr l'utilisation de fruits et légumes biologiques.