



JUS VERT RAISINS-MENTHE

Tu vas vite le comprendre, je suis une adepte des jus de fruits et légumes. Je trouve que c'est une manière facile et rapide d'ingérer une bonne quantité de vitamines en un « shot ». Je mélange toujours fruits et légumes parce qu'un jus de fruits uniquement a une saveur trop sucrée, et exclusivement de légumes, c'est parfois trop amer. Je bois un jus pressé minute tous les jours vers 18h en guise d'apéro. Grâce à mon super extracteur, je ne rechigne pas à la tâche. J'en profite pour presser quelques pommes pour mon fiston. Grand amateur de jus de pommes, il apprécie particulièrement celui qui sort de la super machine !!

Parfois, j'en prépare pour deux jours, les nutriments sont en principe préservés pendant 24h pour autant qu'on conserve le jus dans un récipient fermé (j'utilise d'anciennes bouteilles de jus en verre).

Celui-ci est un petit jus vert de fin d'été. Les feuilles font très souvent partie des mélanges que j'expérimente parce qu'elles contiennent de la chlorophylle, très antioxydante, ce sont tous nos organes qui en bénéficient...

Les ingrédients :

2 brins de menthe (si elle est forte, n'en mettre qu'un)

1 grappe de raisins blancs sans pépins

1 poire

3 branches de céleri

6 feuilles de salade frisée (ou toutes autres feuilles)

Passer le tout à l'extracteur.

Si tu n'as pas encore d'extracteur, tu peux toujours suivre les recettes que je te propose et les transformer en smoothie. Mais attention toutefois au céleri, il est assez filandreux, ce qui risque de rendre ta boisson un peu désagréable. Pour le smoothie, il suffit de mixer tout ensemble.

Santé !