

# VARIATIONS DE JUS AU FIL DES SAISONS

RECETTES | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100%

## SMOOTHIE ROSE AUX FRAISES

Pour 3 à 4 verres, préparation 5 min.

2 oranges, 2 carottes, 1 pomme, 250 g de fraises, ½ yaourt nature, quelques glaçons.

Peler l'orange, la placer dans la centrifugeuse avec les carottes, la pomme. Dans un blender, verser le yaourt et les fraises équeutées avec quelques glaçons. Ajouter au jus précédent.



## DOUCEUR D'AVOCAT ANANAS

Pour 3 à 4 verres, préparation 5 min.

1 ananas ou 500 ml de jus d'ananas, 1 gros avocat, 2 bananes, noix de coco râpée, quelques glaçons.

Passer l'ananas à la centrifugeuse ou mélanger directement le jus d'ananas avec l'avocat et la banane dans le blender avec les glaçons. Décorer d'un peu de noix de coco râpée.



## JUS DE RAISIN ANANAS CITRON

Pour 3 à 4 verres, préparation 5 min.

2 grappes de raisin blanc (environ 30 grains) ou 400 ml de jus de raisin blanc, 150 ml de jus d'ananas, ½ citron.

Rincer les raisins et passer à la centrifugeuse, ajouter le jus d'ananas et le demi-citron pressé. Ou bien : mélanger les jus de raisin blanc et d'ananas avec le jus de citron pressé. Servir frais.



## JUS DE POMME BROCOLI

Pour 3 à 4 verres, préparation 5 min.

500 ml de jus de pommes, 10 fleurettes de brocoli, 15 feuilles d'épinards, 1 pomme.

Rincer le brocoli et les feuilles d'épinards et les passer au blender ou dans une centrifugeuse. Ajouter le jus de pommes frais. Décorer le verre avec des lamelles de pomme.



## GREEN KICK\*

Pour 3 à 4 verres, préparation 5 min.

250 ml de jus de pomme, 250 ml d'eau de coco, 1 avocat pelé, 2 kiwis épluchés.

« Réserver au frais le jus de pomme et l'eau de coco. Dans un blender, mixer l'avocat et les kiwis épluchés, ajouter le jus de pomme, l'eau de coco et servir frais.



## LADY PINK\*

Pour 3 à 4 verres, préparation 5 min.

500 ml de jus de betterave lacto-fermenté, 2 pêches épluchées, 1 citron pressé, quelques glaçons.

Dans un blender, mixer les pêches et le jus de citron, ajouter le jus de betterave lacto-fermenté puis les glaçons.



## COCKTAIL APÉRO CAROTTE TOMATE

Pour 3 à 4 verres, préparation 5 min.

3 carottes, 2 tomates ou 500 ml de jus de tomate, 1 branche de céleri, le jus d'1 citron, ½ cc d'huile d'olive, une pincée de sel aux herbes, quelques glaçons (à l'extracteur).

Placer dans un extracteur les carottes et la branche de céleri. Passer les tomates à l'extracteur ou ajouter le jus de tomate en bouteille au mélange précédent. Ajouter le jus d'un citron, l'huile d'olive. Servir avec des glaçons et saupoudrer de sel aux herbes.



## SMOOTHIE REVIGORANT

Pour 2 verres, préparation 5 min.

400 ml du jus en mélange Orange/Carottes/Citron, 2 bananes, 1 à 2 cm de gingembre frais, 3 à 4 dattes, 1 pincée de cannelle, quelques glaçons.

Dans un blender, mélanger le jus avec les bananes en rondelles, le gingembre râpé et les dattes dénoyautées. Ajouter éventuellement quelques glaçons et saupoudrer de cannelle avant de servir.

