

## Jus vert détox

Pour réaliser cette recette

### Ingrédients :

- ✚ 1 concombre
- ✚ 2 pommes vertes
- ✚ Une poignée de légumes à feuilles (épinards, choux kale, choux chinois,...)
- ✚ 4 kiwis
- ✚ Jus ½ citron vert

Option :

- ✚ Gingembre
- ✚ 1 courgette
- ✚ Persil



- ✚ Cette recette se fait à l'aide d'un extracteur ou d'une centrifugeuse.
- ✚ Commencer par nettoyer sous l'eau tous les fruits et légumes, conserver la peau car elle contient une grande quantité de vitamines et minéraux.
- ✚ Couper vos fruits et légumes en morceaux. Utiliser les fruits et légumes en entier (aussi les pépins).
- ✚ Commencer par passer la poignée de légume accompagnée de concombre ou de pommes pour faciliter le passage dans l'extracteur.
- ✚ Continuer ainsi par passer alternativement tous les fruits et légumes.
- ✚ Verser le jus détox vert dans une grande bouteille en verre avec un couvercle et placer-la au frais pour au moins 1 heure.
- ✚ Déguster bien frais !

