

JUS DE CONCOMBRE FENOUIL RADIS

Pour détoxifier, nettoyer le tube digestif, assainir les voies respiratoires, apaiser la tension, en résumer restructurer le terrain à la base des tissus organiques. Ce jus est doux et agréable à boire.

2 concombres
1 bulbe fenouil
1 radis
1 citron (jus)



15 minutes



1 litre



1. Laver les légumes en les faisant tremper 10 minutes dans de l'eau additionnée de vinaigre blanc



2. Une fois les légumes rincés, couper à la taille de l'ouverture de l'extracteur de jus. Ici ce sont les concombres



3. Couper s'il le faut le radis s'il est trop large à la base, ainsi que le citron avec sa peau



4. Enfin réduire le bulbe de fenouil en tranches



5. Commencer à faire passer les légumes jusqu'au dernier. Ils donneront beaucoup de jus.



6. On obtient un jus parfois vert, parfois rose (radis) selon le passage



7. Filtrer ce jus à travers une passoire pour éliminer les dernières fibres, afin d'obtenir un jus aussi liquide que de l'eau sans résidus



8. Servir dans des verres ce jus très rafraîchissant et placer le reste au frais s'il en reste dans un récipient hermétique, à consommer rapidement.