

JUS DE CAROTTES ET CÉLERI BRANCHES

Extrait de légumes frais issus de l'agriculture biologique (label AB), pour un plein vitaminé et minéral ; une boisson détoxifiante par excellence, idéalement après les excès d'une période festive.

1 kg Carottes
500 gr céleri
1 Citron (s)
1 petit morceau gingembre



🕒 20 minutes
🍴 3-4 verres (20 cl)



1. Laisser tremper les carottes, céleri, citron, dans une eau additionnée de vinaigre blanc



2. Y ajouter un morceau de gingembre. On pourrait ajouter une pomme un peu acide pour "arrondir" la saveur de ce jus.



3. Au bout de quelques minutes, rincer les légumes à l'eau courante et égoutter. Puis couper les bouts des carottes (facultatif)



4. Couper les bouts du citron et trancher en 4 afin qu'il passe à travers l'extracteur de jus



5. Laver le céleri sous l'eau froide



6. Rassembler les légumes pour commencer à extraire le jus



7. Extraction des carottes



8. Extraction du citron



9. Extraction du céleri



10. Filtrer le jus obtenu à travers une passoire



11. Presser le reste des fibres pour ne rien gaspiller



12. Le jus obtenu est vert car la quantité de céleri est importante



13. Verser à travers un entonnoir pour remplir une bouteille



14. Placer ce breuvage au frais, qui se consomme immédiatement ou dans les 2 jours



15. Servir très frais. Consommer au moins 30 minutes avant un repas (ou en dehors des repas). Le jus de légumes est idéal pour les personnes qui ont du mal à digérer certaines crudités responsables de ballonnements.