

JUS DETOX CAROTTE BETTERAVE CONCOMBRE CITRON

Des végétaux pour nettoyer l'organisme, aider à éliminer et surtout minéraliser.

- 5-6 Carottes
- 2 petites betteraves
- 1 concombre (s)
- 1 Citron (s)
- 1 morceau gingembre



🕒 15 minutes
🍴 3-4 verres



1. Faire tremper tous les légumes au moins 10 minutes dans une eau additionnée de vinaigre blanc (1/2 verre)



2. Rincer à l'eau claire, couper et jeter les bouts du concombre et le diviser en 4 (avec sa peau) dans le sens de la longueur (l'extracteur de jus a une petite ouverture)



3. De même, rincer puis couper le citron avec sa peau ainsi que le morceau de gingembre



4. Rincer, éplucher les betteraves et trancher pour réduire la largeur (je pèle les betteraves car leur peau épaisse est bien incrustée de terre, malgré le trempage et lavage)



5. Rincer les carottes et seulement couper les bouts



6. Rincer les fanes de betteraves



7. Tous les légumes (Agriculture biologique de préférence) sont rassemblés à l'égouttage, prêt à l'extraction de leur jus.



8. L'extraction ne prendra qu'une dizaine de minutes tout au plus. On obtient beaucoup de déchets, qu'il est intéressant de mettre dans un compost, sinon jeter.



9. Filtrer le jus à travers une passoire type tamis, afin de retenir les fibres résiduelles. Je pose une grande passoire sur une casserole, ce qui facilitera la suite.



10. Verser la casserole de jus dans une petite passoire par dessus un entonnoir ou un pot à large ouverture, pour un second filtrage. Cela permet d'obtenir un jus aussi liquide que de l'eau. Si l'on attend un peu il y aura un effet de décantation (fibres microscopiques, tanins) : remuer à la cuillère pour boire.



11. Servir frais, ce jus très doux et relevé à la fois