

# JUS D'HIVER CHOU ROUGE CÉLERI FRUITS

Le jus de chou et céleri est équilibré avec les pommes et agrumes, ce qui en fait un breuvage rafraîchissant au goût sucré mais aussi détoxifiant, en particulier par les antioxydants du chou. Cette boisson dégustée rapidement, apportera richesse en vitamines C

- 1 quart chou rouge
- 2 branches céleri
- 2 pommes
- 1 orange
- 1 Citron (s)



-  15 minutes
-  2 grands verres



1. Prélever le chou rouge et le céleri et laver les 2 légumes à l'eau claire



2. Ajouter les pommes lavées avec la peau si elle sont BIO, sinon les éplucher



3. Passer les tiges de céleri à travers l'extracteur



4. On remarque le jus vert vif



5. Ajouter le chou après avoir coupé des tranches de diamètre approprié à l'appareil



6. Passer ensuite les pommes découpées avec leur pépins



7. Le jus est mousseux en surface



8. Ajouter un peu d'acidité à ce jus avec une orange pelée à vif



9. Ajouter un citron avec sa peau



**10.** Le niveau de jus est important puisqu'on atteint déjà plus de 500 ml. C'est normal puisque les fruits et légumes sont constitué à 90-95 % d'eau.



**11.** Filtrer le jus obtenu à travers une passoire pour en extraire les fibres plus petites



**12.** Écraser au fur et à mesure à la cuillère pour minimiser les pertes



**13.** Puis jeter les fibres supplémentaires avec les autres



**14.** Une fois tout le jus filtré, remuer et servir sans attendre



**15.** Ce breuvage très doux et légèrement acidulé est un bon tonifiant pendant l'hiver avec des fruits et légumes de saison



**16.** Il est préférable de déguster rapidement pour éviter la perte et l'oxydation à l'air des vitamines C qui diminuent au fil des minutes qui suivent. Sinon, fermer dans une bouteille hermétique (ou du film étirable sur le verre) et conserver 1 jour maximum au réfrigérateur