

## *Jus vert*

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 2 personnes

- Les fanes d'une demi-botte : de radis ou de navet ou de carotte ou un mix
- Plantes au choix :
  - Plantes séchées en poudre: d'ail des ours, de persil, d'orties, curcuma, gingembre prèle... 1 à 2 cuillères à soupe. Vous pouvez choisir une sorte ou faire un mix de plantes si vous le souhaitez
  - Fraîches: utiliser quelques feuilles ou racines rappées des plantes souhaitez
- 150g de concombre épluché ou du céleri branche
- ½ pomme épluchée
- Le jus d'un demi-citron
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile de votre choix olive, cameline, lin, chia, pécan....
- Un peu d'eau ou eau de coco

### Préparation 10 minutes

- Mettre l'huile et le jus de citron dans un blender
- Laver l'ensemble des ingrédients
- Couper en morceaux le concombre et la pomme
- Les mettre dans le blender
- Ciseler les plantes fraîches et les fanes
- Ajouter les plantes (fraîches ou séchées ou un mix) et les fanes dans le blender
- Mixer
- Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour fluidifier et obtenir la consistance que vous préférez
- Déguster immédiatement
- Le jus peut se conserver au frais une journée mais perd de ses vertus.

### Accompagnement

- Les plantes se trouvent très facilement dans les magasins biologiques
- Cette boisson peut être consommée quotidiennement si vous n'ajoutez pas de sucre.
- De nombreuses variantes sont possibles amusez-vous !

Diétôdélices