



Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle

64, rue Jean Bernard
55000 BAR-LE-DUC
isabelle.jamin@jamest.fr
06 64 87 29 90
<https://isabellejamin.fr>

JUS

Jus Carottes Betterave et Fenouil



Préparation de la recette :

Étape 1

Eplucher et couper en morceaux la betterave.

Étape 2

Oter les cotes abimées du bulbe de fenouil s'il y en a, et la base qui est très dure. Le couper en morceaux.

Étape 3

Laver soigneusement la carotte et la couper en morceaux.

Étape 4

Passer les morceaux à l'extracteur de jus.

Durée total réalisation : 10 mn

- Temps préparation : 10 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : mn

Ingrédients (pour 100 mL) :

- 1 belle carotte
- 1/2 betterave
- 1 petit bulbe de fenouil