



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 tout vert



Préparation de la recette :

Étape 1

Laver les différents légumes et les pommes.

Étape 2

Passer les ingrédients à l'extracteur de jus.

Étape 3

Filtrer et déguster.

Durée total réalisation : 5 mn

- Temps préparation : 5 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : mn

Ingrédients (pour 1 grand verre) :

- 2 feuilles de chou vert
- 1 poignée de mâche
- 1 poignée de cresson
- 2 pommes vertes
- 1/2 citron