

**3 recettes de jus à
l'extracteur pour l'été**

**3 recettes de jus à l'extracteur
pour l'été**



Jus melon kale carottes persil

Retrouvez cette [recette en vidéo](#), sur ma chaîne YouTube !

Ingrédients pour 400 ml de jus, soit 2 verres :

- $\frac{1}{2}$ melon

- 6 feuilles de kale
- 4 carottes
- 1 petit bouquet de persil

Déroulement de la recette :

1. Laver les fruits et légumes.
2. Éplucher le melon et le découper en gros morceaux.
3. Découper les carottes si besoin.
4. Passer tous les ingrédients à l'extracteur avant de siroter.



Jus pomme courgettes carottes persil

Ingrédients pour 600 ml de jus, soit 3 verres :

- 1 pomme
- 2 courgettes

- 3 carottes
- 1 poignée de persil

Déroulement de la recette :

1. Laver les fruits et légumes.
2. Découper la pomme en gros quartiers.
3. Découper les courgettes et les carottes si besoin.
4. Passer tous les ingrédients à l'extracteur avant de siroter.



Jus orange fenouil concombre carottes menthe

Ingrédients pour 800 ml de jus, soit 4 verres :

- 1 orange

- 1 fenouil (ou 1 pomme et $\frac{1}{2}$ fenouil)
- 1 concombre
- 2 carottes
- 5 feuilles de menthe

Déroulement de la recette :

1. Laver les fruits et légumes.
2. Découper l'orange en gros quartiers, le fenouil en gros morceaux.
3. Découper le concombre et les carottes si besoin.
4. Passer tous les ingrédients à l'extracteur avant de siroter.

Astuces :

- Pour atténuer le goût du fenouil, optez pour 1 pomme et la moitié d'un petit fenouil au lieu d'1 fenouil entier.
- Personnellement, je garde la peau de l'orange. Pour un goût d'orange moins prononcé, pelez l'orange.



[themoneytizer id=13364-16]