



REMÈDES
NATURELS

10 RECETTES MAISON DE JUS DÉTOX



Jus fraîcheur verte au concombre



Infos pratiques :

- Nombre de personnes : 1
- Quantité : 250 ml
- Temps de préparation : 5 minutes
- Degré de difficulté : Facile

Les ingrédients de la recette :

- 1/4 de citron vert
- 1 concombre
- 10 feuilles de menthe + pour la décoration

La préparation de la recette :

1. Rincer, peler et couper le citron. Le passer au presse agrumes et récupérer le jus dans un grand verre.
2. Rincer et peler le concombre, s'il n'est pas bio ; sinon garder la peau. Passer le concombre et les feuilles de menthe rincées au filtre jus.
3. Récupérer le jus dans le verre contenant le citron vert. Remuer délicatement et parsemer de quelques feuilles de menthe.

Conseils

Pour un jus un peu plus consistant, ajoutez une poire ou une pomme.

"Super jus" de raisin, pomme et acérola

Infos pratiques

- Nombre de personnes : 4
- Quantité : 4 verres
- Temps de préparation : 20 min
- Degré de difficulté : Très facile
- Coût : Abordable

Les ingrédients de la recette :

- 500 g de raisin blanc
- 6 pommes
- 1 cm de gingembre frais
- 2 cuil. à café d'acérola en poudre*



La préparation de la recette :

1. Lavez les pommes et coupez-les en quartiers. Lavez le raisin, épongez-le et égrappez-le. pelez le gingembre.
2. Réunissez les morceaux de pomme, les raisins et le gingembre dans un blender et mixez le tout.
3. Ajoutez ensuite l'acérola en poudre, mélangez et servez aussitôt (le jus pourrait perdre de ses vertus si vous attendez trop longtemps).

Conseils :

* Vous pouvez trouver de l'acérola en poudre dans certaines épiceries bio ou sur internet.

Jus kiwi et chou-rave



Infos pratiques :

- Nombre de personnes : 1
- Quantité : 60 ml
- Temps de préparation : 5 minutes
- Degré de difficulté : Facile

Les ingrédients de la recette :

- 1 petit chou-rave
- 1 kiwi
- 5 g de gingembre frais

La préparation de la recette :

1. Rincer et peler le chou-rave ainsi que le kiwi. Les couper en morceaux. Les passer au filtre jus avec le gingembre pelé.
2. Récupérer le jus dans un petit verre. Remuer délicatement.

Jus détox pommes, kiwis, céleri et épinards

Infos pratiques :

- Nombre de personnes : 4
- Quantité : 4 verres
- Temps de préparation : 10 minutes
- Degré de difficulté : Très facile
- Coût : Bon marché

Les ingrédients de la recette :

- 2 pommes
- 4 kiwis
- 1 petite poignée de jeunes pousses d'épinard
- 1 petite branche de céleri
- 2 citrons verts
- 2 cuil. à soupe de miel d'acacia
- 250 ml d'eau fraîche



La préparation de la recette :

1. Lavez la branche de céleri. Epluchez et épépinez les pommes. Pelez les kiwis. Coupez le tout en morceaux grossiers que vous déposez dans le bol du blender. Ajoutez les feuilles d'épinards lavées et essorées.
2. Versez le jus de 2 citrons verts, 2 cuillères à soupe de miel d'acacia et arrosez de 250 ml d'eau fraîche. Mixez et servez immédiatement.

Si vous trouvez la consistance trop pâteuse, n'hésitez pas à rajouter de l'eau ou quelques glaçons.

Jus carotte, orange et gingembre



Infos pratiques :

- Nombre de personnes : 1
- Temps de préparation : 5 minutes
- Degré de difficulté : Facile

Les ingrédients de la recette :

- 1 carotte
- 1 orange
- 1 à 2 cm de gingembre en fonction des goûts

La préparation de la recette :

1. Épluchez et pressez à la centrifugeuse le gingembre. Pressez l'orange.
2. Lavez, épluchez et coupez la carotte puis pressez-la à la centrifugeuse.
3. Dans un verre à orangeade, mélangez les jus de carotte et d'orange et le gingembre. Remuez bien avant de déguster.

Jus tomate et basilic

Infos pratiques :

- Nombre de personnes : 1
- Temps de préparation : 5 minutes
- Degré de difficulté : Facile

Les ingrédients de la recette :

- 2 tomates
- ½ concombre
- Quelques feuilles de basilic
- Estragon
- 2 gouttes de Tabasco
- ½ citron jaune
- de l'eau



La préparation de la recette :

1. Lavez et coupez les tomates et le concombre en deux. Lavez et émincez les herbes finement. Pressez le jus du citron jaune.
2. Dans un mixeur, mixez les tomates, le concombre puis ajoutez les herbes finement hachées, le Tabasco et le jus de citron.
3. Allongez avec de l'eau jusqu'à obtenir la consistance qui vous plaît.

Jus betterave, curcuma et raisin



Infos pratiques :

- Nombre de personnes : 1
- Quantité : 250 ml
- Temps de préparation : 5 minutes
- Degré de difficulté : Facile

Les ingrédients de la recette :

- 1 betterave crue
- 1 poignée de pousses d'épinard rincées
- 100 g de raisin blanc et/ou noir
- 1 pincée de curcuma en poudre

La préparation de la recette :

1. Éplucher la betterave et la couper en quatre. Passer au pulpe/extra press les épinards et le raisin. Récupérer le jus dans un grand verre.
2. Utiliser le filtre jus pour les morceaux de betterave. Récupérer le jus dans le verre contenant le mélange précédent.
3. Ajouter le curcuma puis remuer délicatement.

Jus céleri et carottes

Infos pratiques :

- Nombre de personnes : 1
- Temps de préparation : 10 minutes
- Degré de difficulté : Facile



Les ingrédients de la recette :

- 30 g de feuilles de céleri
- 15 g de feuilles de fenouil
- 1 cuillère à café de graines de céleri
- 2 carottes, grossièrement hachées
- 5 brins de persil frais
- 10 rondelles de concombre
- le jus de 1 citron



La préparation de la recette :

1. Mixez les carottes, le concombre et le persil avec 50 ml d'eau, puis filtrez le tout dans une carafe.
2. Versez une tasse d'eau bouillante sur les feuilles de céleri et de fenouil, ajoutez les graines de céleri et laissez infuser 5 minutes. Filtrez et laissez refroidir.
3. Mélangez bien l'infusion avec le jus de légumes, puis ajoutez le jus de citron. Servez frais.

Jus pomme, kiwi et mâche

Infos pratiques :

- Nombre de personnes : 1
- Temps de préparation : 5 minutes
- Degré de difficulté : Facile

Les ingrédients de la recette :

- 1 pomme
- 1 kiwi
- 1 poignée généreuse de mâche



La préparation de la recette :

1. Lavez soigneusement la pomme, le kiwi et la mâche.
2. Épluchez la pomme et le kiwi et coupez-les en morceaux.
3. Passez-les à la centrifugeuse avec la poignée de mâche.
Dégustez.