

Le smoothie vert :

Ingrédients :

un bouquet de chou risé ou épinards ou mache ou persil.

Une bouteille d'eau minérale ou du robinet.

Une pomme bio de préférence ou une poire ou une banane bien mûre.

Un citron

Préparation

Mettre 1 à deux poignées généreuses de légumes verts dans le bol. Ajouter la moitié de l'eau. Mixer 30 secondes en augmentant progressivement la vitesse.

Ajouter les autres ingrédients : fruits coupés en morceaux grossiers. Mixer en ajoutant progressivement de l'eau et de la vitesse.

Mixer 1mn30 jusqu'à ce que le mélange soit bien onctueux et très lisse.

Si besoin ajuster la quantité d'eau à votre goût pour qu'il soit plus ou moins épais.

Ce smoothie délicieux est à adapter selon les saisons et peut remplacer le petit déjeuner en période de cure détox. Il est bourré de vitamines et apporte tous les nutriments nécessaires au corps pour se nettoyer.

Le jus de fruits

Ingrédients

2 carottes

2 kiwis

2 oranges

2 citrons

1 pomme

1 cuillère à café de miel

Préparation

Mixer tous les fruits au Thermomix ou dans un blindeur

Ajouter 500 ml d'eau et le miel

Passer le jus dans une passoire si vous n'aimez pas la pulpe.