



Jus de fenouil

Un jus délicieux, rafraîchissant, carminatif,
qui passe très bien.

Ingrédients : 1 fenouil, 2 pommes.

Passer l'ensemble des ingrédients à l'extracteur.



Le fenouil fournit un jus excellent. Il appartient à la famille du céleri mais sa saveur est bien plus douce et plus aromatique.

Le jus de fenouil est un très bon constructeur du sang, il est donc du plus grand bienfait dans les désordres menstruels. A cet effet, vous pouvez l'employer en association avec le jus de carotte et de betterave.

Référence : « Les jus frais de légumes » du Dr Norman W. Walker.