



Cocktail « Apéro »

Voici une recette de jus réalisé avec l'extracteur, idéale pour l'apéritif, et votre santé.

Ingrédients pour 2 verres

500g de tomates (6 tomates)

400g de carotte

100g de céleri-rave

80g de betterave

½ jus de citron

1 c. à c. non bombée de sel

½ c. à c. de paprika

Si vous avez :

Un peu de romarin (5cm)

Une branche de 10cm de livèche
(ache des montagnes)

Ce jus est très agréable l'été en apéritif, et regroupe de nombreux légumes bienfaisants pour la santé.

Il suffit de passer l'ensemble des légumes à l'extracteur de jus (*garder la peau avec les légumes, pas besoin d'éplucher, sauf la peau du céleri-rave pour ne pas trop apporter d'amertume au jus*). Ajouter enfin le paprika, le jus de citron et le sel en dernier.

Vous pouvez passer le jus dans une passoire afin d'éliminer le reste de fibres.

Mon balcon regorge de plantes, thym, sauge, romarin, menthe, persil, basilic, coriandre, mélisse et de la livèche que l'on appelle aussi « Ache des montagnes ».

Je vous conseille d'avoir des plantes chez vous si vous avez la chance d'avoir un balcon. Les plantes accompagnent les plats tout au long de l'été et l'hiver en les faisant sécher au préalable.



Romarin et Livèche

Propriétés médicinales du romarin en utilisation interne : Favorise la digestion, régule les lipides, antispasmodique, diurétique, prévient et soulage les rhumatismes, antistress, antifatigue, et fabuleux antioxydant !

Propriétés médicinales de la livèche en utilisation interne : Diurétique, amaigrissante, anticonvulsive, sédative, digestive, expectorante, stomachique, carminative, détoxifiante, antibactérienne, antispasmodique.

Si vous possédez un déshydrateur, servez-vous en pour sécher les plantes afin de bénéficier de leurs bienfaits l'hiver en réalisant des infusions, décoctions, ou tout simplement pour vous en servir de condiments comme avec les soupes.