



Jus détox pomme-concombre



4 pers



20 mn

Les ingrédients

- 1 concombre
- 3 pommes
- 1 citron vert
- 2 cm de racine de gingembre frais
- 3 brins de menthe

La recette

Étape 1

Épluchez les pommes et le concombre que vous épépinerez

Étape 2

Coupez les pommes et le concombre en petits cubes.

Étape 3

Pelez à vif le citron vert et coupez-le en quatre. Râpez 2 cm de racine de gingembre.

Étape 4

Dans un blender, placez tous les fruits, les feuilles de menthe, le gingembre et mixez ces ingrédients en ajoutant un petit verre d'eau.

Étape 5

Dégustez ce jus bien frais.