

# La recette de la semaine

## Jus de légumes



Temps de  
préparation :  
10 minutes



Matériel nécessaire :  
Centrifugeuse



### Ingrédients

- 10 branches de chou Kale
- 2 carottes
- 2 brins de persil
- 1 citron
- 1/2 radis noir
- 1/4 de chou rouge
- 1 branche de céleri

### • Préparation •

- Extraire le jus du citron.
- Mélanger tous les ingrédients et passer à la centrifugeuse.
- Déguster.
- Le jus peut être aussi conservé 24 h au réfrigérateur dans une petite bouteille en verre.

### Le top de la détox !

du calcium, de la bêta-carotène, du fer...

On vous l'accorde, pour celui-ci, il faut aimer les légumes !

## La recette de la semaine

### Jus de légumes



Temps de préparation :  
10 minutes



Matériel nécessaire :  
Centrifugeuse



#### Ingrédients

- 10 branches de chou Kale
- 2 carottes
- 2 brins de persil
- 1 citron
- 1/2 radis noir
- 1/4 de chou rouge
- 1 branche de céleri

#### • Préparation •

- Extraire le jus du citron.
- Mélanger tous les ingrédients et passer à la centrifugeuse.
- Déguster.
- Le jus peut être aussi conservé 24 h au réfrigérateur dans une petite bouteille en verre.

#### Le top de la détox !

du calcium, de la bêta-carotène, du fer...

On vous l'accorde, pour celui-ci, il faut aimer les légumes !

Janvier 2024

biocoop  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

## La recette de la semaine

### Jus de légumes



Temps de préparation :  
10 minutes



Matériel nécessaire :  
Centrifugeuse



#### Ingrédients

- 10 branches de chou Kale
- 2 carottes
- 2 brins de persil
- 1 citron
- 1/2 radis noir
- 1/4 de chou rouge
- 1 branche de céleri

#### • Préparation •

- Extraire le jus du citron.
- Mélanger tous les ingrédients et passer à la centrifugeuse.
- Déguster.
- Le jus peut être aussi conservé 24 h au réfrigérateur dans une petite bouteille en verre.

#### Le top de la détox !

du calcium, de la bêta-carotène, du fer...

On vous l'accorde, pour celui-ci, il faut aimer les légumes !

Janvier 2024

biocoop  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

## La recette de la semaine

### Jus de légumes



Temps de préparation :  
10 minutes



Matériel nécessaire :  
Centrifugeuse



#### Ingrédients

- 10 branches de chou Kale
- 2 carottes
- 2 brins de persil
- 1 citron
- 1/2 radis noir
- 1/4 de chou rouge
- 1 branche de céleri

#### • Préparation •

- Extraire le jus du citron.
- Mélanger tous les ingrédients et passer à la centrifugeuse.
- Déguster.
- Le jus peut être aussi conservé 24 h au réfrigérateur dans une petite bouteille en verre.

#### Le top de la détox !

du calcium, de la bêta-carotène, du fer...

On vous l'accorde, pour celui-ci, il faut aimer les légumes !

Janvier 2024

biocoop  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

## La recette de la semaine

### Jus de légumes



Temps de préparation :  
10 minutes



Matériel nécessaire :  
Centrifugeuse



#### Ingrédients

- 10 branches de chou Kale
- 2 carottes
- 2 brins de persil
- 1 citron
- 1/2 radis noir
- 1/4 de chou rouge
- 1 branche de céleri

#### • Préparation •

- Extraire le jus du citron.
- Mélanger tous les ingrédients et passer à la centrifugeuse.
- Déguster.
- Le jus peut être aussi conservé 24 h au réfrigérateur dans une petite bouteille en verre.

#### Le top de la détox !

du calcium, de la bêta-carotène, du fer...

On vous l'accorde, pour celui-ci, il faut aimer les légumes !

Janvier 2024

biocoop  
LA BIO NOUS RASSEMBLE