

# JUS DE LÉGUMES AUTOMNAL

Revigorant - Revitalisant

## INGRÉDIENTS

Tous les légumes et fruits doivent être de qualité biologique et préalablement lavés et brossés avant l'extraction du jus.

- 2 Pommes golden
- 1 grosse Poire
- 1 gros Fenouil
- 1/2 jus de Citron
- 5 grosses Carottes
- 1 doigt de Gingembre frais

## RÉALISATION

- Laver et brosser les légumes et les fruits, mais ne pas les éplucher.
- Les couper en morceaux.
- A l'aide d'un extracteur de jus, récupérer le jus. A boire aussitôt pour profiter au mieux des vitamines et minéraux.
- Transvaser le reste du jus dans une bouteille en verre fermée et conserver au frigo 2 jours maximum.

Bonne dégustation !

Recette by **Magali Tempère**, 2023.



WWW.MAGALITEMPERE.COM  
NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM