

# Jus spécial « ÉTÉ »

☀️ POUR CES JUS, NOUS AVONS PRIS GARDE À SÉLECTIONNER LE MAXIMUM DE FRUITS DE SAISON. ☀️



## LE JUS CONCOMBRE-EPINARDS

- 200 ml d'eau
- 1 citron pelé
- 2 concombres
- 1 bonne poignée d'épinards
- 2 pommes
- Quelques feuilles de menthe (facultatif)

Déposez tous les ingrédients dans le bol de votre blender et commencez à mixer à vitesse lente puis continuez à vitesse rapide jusqu'à obtenir une consistance bien lisse.



## LE JUS MELON-PASTEQUE

- 300 ml d'eau
- 1 bouquet de menthe (menthe du jardin) ou 1 sachet d'infusion 100% menthe bio
- 1/2 melon
- 1/8 de pastèque sans pépin
- 1 cœur de laitue

Portez les 300 ml d'eau à ébullition puis hors du feu et à couvert laissez infuser la menthe. Laissez tiédir. Pelez et découpez le melon et la pastèque et détaillez grossièrement le cœur de laitue.

Mixez ces fruits et légumes en ajoutant l'infusion de menthe progressivement et de façon à ajuster la texture qui ne doit pas être trop liquide. Ajoutez à la fin un peu de menthe fraîche ciselée. Ce smoothie se déguste frais, et se garde 1 journée au réfrigérateur.



## LE JUS EPICE AU CURCUMA

- 1 l d'eau
- 50 g de curcuma frais
- 1 morceau de gingembre de 4 cm de côté (pelé et coupé en morceaux)
- Le jus de 2 citrons verts
- 2 c à soupe de miel

Mixez ensemble l'eau, le curcuma et le gingembre. Ajoutez le jus de citron et le miel et continuez à mixer jusqu'à obtenir un mélange bien lisse. Peut être conservé dans un bocal fermé au frigo pendant 2/3 jours.

A noter : le curcuma étant une teinture très puissante, le bol de votre mixeur est susceptible d'être teinté.



### LE SMOOTHIE PÊCHE-FRAISE

- 6/8 fraises
- 200 ml d'eau de noix de coco
- 1 et demie banane congelée
- 3 ou 4 pêches congelées (vous pouvez aussi utiliser des mangues)

Réduisez les fraises en purée dans votre blender puis mettez-les de côté. Rincez le bol de votre blender puis mixez les autres ingrédients. Commencez à mixer à vitesse lente et accélérez progressivement jusqu'à obtenir une consistance bien lisse. Versez le tout dans le bocal contenant la purée de fraise et mélangez délicatement avec une cuillère.



### LE SMOOTHIE AVOINE-POIRE

- 2 poires en quartiers
- 200 ml de lait de noix de coco (laissé au frigo une nuit)
- 2 c à soupe de flocons d'avoine
- 1 c à soupe de sirop d'érable (ou sirop d'agave)
- 1 c à soupe de cannelle en poudre
- Eau si nécessaire

Déposez tous les ingrédients dans le bol de votre blender et commencez à mixer à vitesse lente puis continuez à vitesse rapide jusqu'à obtenir une consistance bien lisse.



### LE JUS MENTHE SUR GLACE PILEE

- 1 bac de glaçons
- 100 ml d'eau
- 1/2 citron pelé
- Quelques feuilles de menthe
- Gingembre selon votre goût

Déposez tous les ingrédients dans le bol de votre blender en utilisant la fonction Pulse afin d'obtenir une texture onctueuse, mais sans que le mélange ne soit complètement homogène afin de garder la sensation de glace pilée.



### LE DELICE DE FRAMBOISES

200 ml de lait de noix de cajou ou de lait végétal de votre choix  
1 banane congelée  
2 bonnes poignées de framboises congelées  
1 poire  
1 c à soupe de miel, sirop d'érable ou d'agave  
Garnir avec des pistaches concassées



## LE LAIT DE NOIX DE CAJOU

- 80 g de noix de cajou trempées la veille
- 600 ml d'eau
- 1 pincée de sel (facultatif)
- 1 c à soupe de sirop d'agave (facultatif)
- Quelques gouttes d'extrait de vanille (facultatif)

Jetez l'eau du trempage, rincez les noix de cajou et mettez-les dans le bol de votre blender avec l'eau, une pincée de sel, le sirop d'agave et l'extrait de vanille. Mixez en utilisant la fonction Pulse pendant 1 minute. Filtrez la préparation en la passant dans un sac à laits végétaux, un tamis très fin ou une étamine. Se conserve 2 jours au réfrigérateur dans un bocal ou autre contenant fermé.

Commencez à mixer à vitesse lente et accélérez progressivement jusqu'à obtenir une consistance bien lisse.

*NOTE : Nous vous conseillons la marque de blenders OMNIBLEND FRANCE qui vous envoie plusieurs livres de recettes à l'achat de votre blender ! Nous nous sommes d'ailleurs inspirées du livre La mécanique des fluides d'OMNIBLEND FRANCE pour ce kit "spécial été" !*