

Jus
nectarine
Concombre



INGRÉDIENTS pour 4 verres

- 4 nectarine
- 200 g de concombre

Optionnel

- 10 gde gingembre
- 2 pincées de cannelle
- 1 cs de sirop d'érable

ÉTAPES

1. Dénoyer les nectarines puis les couper en petits morceaux.
2. Peler le concombre, enlever une partie des pépins, également le couper en petits morceaux.
3. Râper finement le gingembre.
4. Réduire les nectarines et le concombre en fine purée dans un mixeur performant ou dans un extracteur de jus, avec le gingembre, la cannelle et le sirop d'érable.
5. Servir aussitôt.

TRUCS ET ASTUCES

Si vous ne consommez pas immédiatement votre jus de fruit, vous pourrez le conserver 24h au frigo dans un contenant hermétique.