



uncancerencadeau.com

RECETTE DE JUS VERT DE SOPHIE

À noter, cette recette n'est qu'une suggestion à adapter selon vos goûts. Les quantités sont approximatives.

- **3 citrons**
- **½ concombre**
- **3 carottes**
- **6 branches de céleri (ou plus)**
- **1 pied de brocoli, troncs de kale, bette à carde selon ce que l'on a à portée de main**
- **1 racine de gingembre**
- **½ bouquet de persil**
- **1 bout de racine de curcuma (attention, le curcuma tache les mains et les vêtements) – facultatif**
- **De la menthe fraîche – donne un bon goût**
- **1 lime ajoute un bon goût également**

Préparation :

- **Couper les légumes**
- **Les mettre dans l'extracteur à jus**

