

jus orange-betterave rouge



L'extracteur de jus est idéal pour faire des jus de fruits variés et savoureux : son but est de récolter le liquide de chaque fruit ou légume par une pression à froid : les vitamines et oligo-éléments des fruits et légumes sont alors parfaitement conservés.

Ses utilisations sont variées : des sorbets aux jus, en passant par les soupes ou les tartinades, vous ne vous en lasserez pas. Tout y passe : les fruits et légumes bien sûr, mais aussi les herbes aromatiques ou les oléagineux (noix, noisettes, amandes...) par exemple.

Découvrez ainsi notre recette Orange Betterave !

Pour un jus original et bourré de vitamines, voici une recette simple et facile pour commencer... et peu commune : le jus orange betterave. Pour démarrer la journée, lors d'une pause ou d'une fringale, c'est un jus revitalisant à souhait.

Si vous ne savez pas comment manger vos betteraves, voilà une solution toute trouvée !

Ingrédients et préparation du jus de fruit

Pour réaliser cette préparation avec votre extracteur de jus, il vous faudra :

- ½ petite betterave crue (la betterave est excellente crue ! Il existe de nombreux moyens de la consommer sans la cuire, notamment en salade)
- 2 carottes
- 1 morceau de gingembre (environ 5 cm)
- 3 oranges
- Un extracteur de jus

La préparation est simple et rapide :

1. Pelez la betterave (attention, ça tache fort !).
2. Rincez bien les carottes, mais pas besoin de les peler.
3. Enlevez la peau des oranges.
4. Pelez la peau du gingembre.
5. Passez le tout à l'extracteur de jus.

Vous obtenez un jus orange très foncé, tournant vers le rouge, c'est très joli. L'odeur du gingembre ressort et donne une touche épicée excellente.

Adaptez le jus de fruit selon vos goûts...

Cette préparation peut être adaptée avec le dosage de chaque ingrédient :

- Si vous voulez faire ressortir le goût de la betterave, mettez en plus.
- Si vous souhaitez quelque chose de plus liquide, ajoutez des oranges ou diluez avec de l'eau.
- Si vous aimez plus épicé, n'hésitez pas à mettre un plus de gingembre.
- Enfin, mettez plus de carottes si vous voulez la sentir un peu plus.

Tout est une affaire de goût, à vous de gérer selon vos envies. Régalez-vous !

Grâce aux extracteur de fruits, vous pourrez bientôt tester d'autres recettes de sorbet, de soupes, de purées, etc.

Recette proposée par NouvelleCuisineBio

<http://extracteur-de-jus.com/recetee-jus-orange-betterave/>



Sain
& Divin

Jessica Virzi
Coach Culinaire