



1 banane
1/2 ananas
250 g de fraises
4 à 5 feuilles de menthe

Variantes :

N'hésitez pas à faire varier les quantités et les fruits ! Regardez en bas de page pour d'autres idées de jus.

- Pelez la banane et l'ananas. Rincez rapidement les fraises et équeutez-les.
- Allumez votre extracteur et commencez par la banane. Une fois la banane passée, arrêtez votre extracteur et récupérez la chair de la banane : mettez-la dans le bac à jus. Les bananes rendent en effet très peu de jus et il serait dommage de jeter la chair !
- Rallumez l'extracteur, mettez les feuilles de menthe et le reste des fruits (ananas et fraises).
- Mélangez bien, versez dans une jolie carafe, ou directement dans les verres, et dégustez ce jus d'ananas, banane et fraises - pour ne pas perdre tous ses bienfaits ! - aussitôt !



Choisissez bien vos fruits !

Pour l'ananas, palpez-le : il doit être légèrement souple sous la pression du doigt et dense (plus un fruit est gorgé de sucre plus il est lourd). Son parfum doit être puissant. Son plumeau doit être vigoureux et vert. Malgré sa peau épaisse, il est fragile : vérifiez qu'il ne présente aucune tache, meurtrissure ou moisissure. Sa qualité dépendra surtout du moment où il a été cueilli : trop tôt, il sera acide, trop tard, sa chair sera brune, donc difficile à savoir... La couleur, qui peut varier du vert à des tons cuivrés, n'est pas un critère de qualité et dépend uniquement de la zone où il a été cultivé.

Pour la banane, choisissez-la ferme au toucher et de couleur jaune tigré de brun : elle est alors à point et doit être consommée aussitôt. Ou choisissez-la encore verte et laissez-la mûrir tranquillement chez vous. C'est un fruit climactérique (qui mûrit après la récolte, comme les avocats, poires, melons, etc.). Attention, elle ne supporte pas les températures inférieures à 12°C : si la banane présente des taches brunes, c'est le signe qu'elle a subi un coup de froid : son goût et sa texture seront altérés.

Pour la fraise, elle doit être parfumée, avoir une robe brillante et de couleur uniforme avec une belle collerette verte. Si elle présentée en barquette, jetez un coup d'œil dessous pour vérifier qu'il n'y a pas de fruits écrasés ou mois. À nouveau, l'intensité de la couleur n'est pas un critère de maturité, elle dépend de la variété. Choisissez des variétés ayant du goût ! Gariguette, Mara des bois ou mieux, la fraise du Périgord qui bénéficie d'une IGP (Identification Géographique Protégée).

