



Ingrédients pour 4 pers. :

2 pommes bio  
2 oranges bio  
8 carottes bio  
1/2 cm de gingembre

**Variantes :**

Vous pouvez varier légèrement ces quantités

- Pelez les oranges et le gingembre. Rincez les carottes et les pommes, vous pouvez garder leurs peaux. Coupez tous les ingrédients en morceaux suffisamment fins pour qu'ils puissent passer dans la goulotte de votre extracteur de jus.
- Allumez votre extracteur et mettez tous les ingrédients au fur et à mesure.
- Mélangez délicatement, versez le jus dans une jolie carafe et dégustez aussitôt !



Choisissez bien vos fruits !

Une **carotte** bien fraîche se reconnaît à sa couleur intense et à sa brillance. Lorsqu'elle est vendue avec ses fanes, celles-ci doivent être vertes et vigoureuses. La **pomme** doit être ferme, avec une peau lisse et sans taches, ni coup, ni flétrissures. Elle doit dégager un léger parfum. Pour l'**orange**, son écorce doit être lisse et brillante. Prenez-la en mains : elle doit être dense et ferme, sans aucune tache ni moisissure. Ne vous fiez pas à sa couleur ni à l'épaisseur de sa peau qui dépendent du climat sous lequel l'orange a poussé.

