



Ingrédients pour 4 pers. :

2 pommes
1 kiwi
1 orange
+/- 1 cm de gingembre
(selon vos goûts. Attention,
le gingembre a un goût
très puissant, utilisez-le
avec parcimonie)

Variantes :

Vous pouvez modifier les
quantités et les fruits, le jus
restera très bon (ne mettez
pas trop de citrons tout de
même ;-)).

- Pelez le kiwi, le gingembre et l'orange. Rincez les pommes. Coupez tous les ingrédients en morceaux suffisamment fins pour qu'ils puissent rentrer dans votre extracteur.
- Pressez-les dans votre extracteur.
- Mélangez bien, versez dans une jolie carafe, ou directement dans les verres, et dégustez ce jus de pommes, kiwi, orange et gingembre - pour ne pas perdre tous ses bienfaits ! - aussitôt !



Choisissez bien vos fruits !

Pour la **pomme**, elle doit être ferme, avec une peau lisse et sans taches, ni coup, ni flétrissures. Elle doit dégager un léger parfum.

Pour le **kiwi**, vous pouvez le choisir dur - et surtout sans taches - et le laisser mûrir à température ambiante. C'est un fruit climactérique (il mûrit après la récolte) et peut donc être acheté légèrement immature. Si vous le choisissez à maturité, veillez à ce qu'il soit souple au toucher et sans signe de flétrissement.

La variété Hayward bénéficie d'un label rouge. Le kiwi de l'Adour, cultivé en France, bénéficie d'une IGP (Indication géographique Protégée).

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.

