



Ingrédients pour 4 pers. :

2 pommes
1 citron vert
2 poignées de roquette
8 feuilles de menthe

Variantes :

Vous pouvez légèrement modifier les quantités, le jus sera toujours bon (pas trop de citron tout de même ;-)).

- Rincez les pommes, coupez-les en fins quartiers et enlevez simplement les pédoncules et les pépins. Pelez le citron. Rincez et essorez la roquette. Rincez et effeuillez la menthe.
- Mettez tous les fruits dans l'extracteur au fur et à mesure.
- Mélangez bien, versez dans une carafe, ou directement dans des verres, et dégustez aussitôt pour ne pas perdre tous ses bienfaits !



Choisissez bien vos pommes : elles doivent être fermes, avec une peau lisse et sans taches, ni coup, ni flétrissures et elles doivent dégager un léger parfum.

