



1. Rincez soigneusement tous les fruits.
2. Égrenez le raisin.
3. Pelez le kiwi, coupez-le en quartier.
4. Retirez les graines du melon et détaillez la chair en gros dés.
5. Coupez les pommes en fins quartiers (inutile d'enlever la peau).
6. Passez tous les fruits à la centrifugeuse (si vous utilisez un mixeur, ajoutez un petit verre d'eau et filtrez si besoin pour une texture plus fluide).
7. Versez dans une carafe et servez aussitôt pour profiter de toutes les vitamines !



Le melon d'hiver est celui dont la peau est verte, disponible en automne et en hiver.

Super facile
15 mn de préparation
Bon marché
Sans gluten
Veggie
Vegan
Cru

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un extracteur de jus (à défaut d'un mixeur)

- 150 g de raisin blanc (idéalement sans pépins)
- 1 kiwi
- 225 g de melon d'hiver (environ ¼ de melon)
- 3 pommes vertes bios (vous garderez la peau)

Variantes :

Vous pouvez ajouter 1 cm de gingembre ou quelques feuilles de menthe pour une version plus relevée. Vous pouvez servir cette potion verte dans des verres transparents avec des graines de grenade ou de myrtilles qui remonteront lentement comme des petites bulles !

