

Petits ajouts aux jus



On peut allonger d'eau gazeuse un jus pour en faire un apéro pétillant. On peut diluer de jus de coco (le liquide obtenu lorsque l'on casse une noix de coco fraîche et qu'on récupère l'eau), ou tout simplement de lait de coco en boîte.

On peut incorporer dans le processus, selon la vitesse du vent et les inclinations :

- une gousse d'ail ou un peu de gingembre frais pour relever le goût,
- ou des graines germées légères (alfalfa, cressonnette, poireau, etc.),

On peut aussi ajouter, outre le filet de jus de citron :

- un peu d'huile d'olive, si pas de sa propre Huile Parfumée (p. 37),
- des glaçons ou de la glace pilée,
- un peu de muscade râpée...

Gardez à l'esprit que les vertus thérapeutiques de l'ail, du gingembre ou de la muscade diffèrent selon le sujet — raison pour laquelle je suggère de toutes petites quantités.

DÉCOUVRIR QUELQUES INGRÉDIENTS

céleri



céleri-rave



gingembre



cerfeuil



fenouil



betterave rouge



chou-rave



radis noir

CAROTTES- CANNELLE

- 2 carottes
- ½ pomme
- une pincée de cannelle
- une pincée de muscade
- quelques tiges de céleri branche

PASTIS VÉGÉTAL

- 2 carottes
- écorce et tiges de fenouil n
- peu de jus de citron
- sel et huile

JUS AU LAIT

- 1 carotte
- 1 betterave rouge
- ½ petit chou-rave
- ¼ de céleri-rave
- lait cru de chèvre
- un peu de roquette

FRAÎCHEUR DU SOIR

- 2 carottes
- 2 tomates
- quelques feuilles de menthe fraîche

EN ROUTE, BELLE TROUPE

- 1 grande carotte
- ¼ de betterave rouge crue
- 1 gousse d'ail
- ¼ de concombre
- 1 poignée de cerfeuil

JUS V24 ÉPICÉ

- 2 tomates (qualité Roma)
- 2 carottes
- ¼ de petit concombre
- 2 branches de céleri blanc
- sauce soja ou sel ne goutte de tabasco
- Le jus de tomate fraîchement pressé en plein hiver n'est qu'un souvenir de tomates, bien sûr. Gardez ce bel ami pour le plein été.



“ Le tout premier effet que vous ressentirez lorsque vous serez habitué à consommer moult jus : vous vous sentirez sans effort conduit à diminuer la surconsommation de la triade café/alcool/tabac.