



APERITIFS VITAMINES

Version 1

Ingrédients : pour 2 verres

**1 carotte, le quart d'une petite betterave rouge crue,
1 petit morceau de radis noir (attention c'est un peu piquant)
1 petite pomme**

Peler la betterave rouge crue et le radis noir. Si les carottes sont bio vous pouvez laisser la peau. Passer la pomme à l'eau et l'essuyer, si elle est bio ne pas la peler.

Couper en petits morceaux tous les ingrédients et passer à la centrifugeuse pour recueillir le jus. Ajouter un trait de jus de citron, décorer comme vous le voulez et servir dans des verres en apéritif avant le repas.

Version 2

Ingrédients : pour 2 verres

**2 petites pommes bio
1 belle branche de céleri (à partir d'un gros céleri doré)
1 petit morceau de gingembre frais**

Peler l'extérieur de la branche de céleri au couteau économe. Rincer les pommes et les essuyer. Il ne faut pas les peler (si elles sont vraiment bio). Peler le morceau de gingembre frais.

Détailler les ingrédients en morceaux et passer à la centrifugeuse pour recueillir le jus. Déguster en apéritif avant le repas.

Version 3

Ingrédients : pour 2 verres

**1 orange, 1 citron, 2 carottes, un morceau de branche de céleri
1 petit morceau de gingembre frais**

Peler les carottes (sauf si elles sont bio, seulement les brosser). Peler la branche de céleri à l'extérieur et le morceau de gingembre.

Détailler les légumes en cubes et les passer à la centrifugeuse pour recueillir le jus. Ajouter le jus d'une orange et d'un citron. Répartir dans des verres et servir en apéritif avant le repas.

ATELIER CUISINE – 769, Domaine de la Vigne – 59910 BONDUES

Tél. : 06 86 31 11 20 - e-mail : npramondon@free.fr - Web : www.ateliercuisine.com

Blog : maptitcuisine.canalblog.com