

Fiche Recette

JUS DE CAROTTES, ORANGES ET CURCUMA

Temps de préparation : 5 minutes – Temps de cuisson : 0 minutes – Temps total : 5 minutes

Portions : une famille de 4 personnes (2 adultes /2 enfants) soit 1 litre

Description :

Un délicieux jus riche en vitamines et minéraux pour consommer des végétaux crus plus facilement. Validé par les enfants ! 😊

Ustensiles :

- Un extracteur de jus ou une centrifugeuse

Ingrédients

- Une douzaine de belles carottes bio (si elles sont petites, en mettre une quinzaine)
- 3 oranges à jus
- 2 morceaux de curcuma

Instructions

- Bien laver vos légumes et vos fruits
- Découper vos carottes en petites rondelles ou petits morceaux (inutile de les éplucher surtout si elles sont bio)
- Eplucher l'orange et la couper en 4
- Couper vos morceaux de curcuma
- Tout mettre dans l'extracteur
- Récupérer le jus dans une carafe ou bocal en verre, y mettre des glaçons et servir frais ! A boire rapidement car la vitamine C s'oxyde vite au contact de l'air.

Informations nutritionnelles (en grammes pour les ingrédients de la recette)

Aliment	Calories	Glucides	Lipides	Protéine	Fibres
Carotte	301	70,1	1,8	6,8	20,5
Orange	130	32,4	0,3	2,6	6,6
Curcuma	25	4,4	0,7	0,5	1,4
Total pour 4 pers	456	106,9	2,8	9,9	28,5
Total par pers	114	26,725	0,7	2,475	7,125