les recettes d'Alice

Jus de légumes vitaminé

2 personnes

Traditionnel

Plat annuel

Économique

10 minutes

0 minute

Facile

INGREDIENTS

250 gr de carottes
3 tomates
1 orange
Glace pilée

MATERIEL NECESSAIRE

1 presse agrume
1 centrifugeuse

PREPARATION ET REALISATION

1- Gratter les carottes et les couper en morceaux.
2- Couper les tomates en quatre.
3- Presser l'orange.
4- Passer les carottes dans la centrifugeuse, puis les tomates. Ajouter le jus d'orange.
5- Remplir 2 verres de glace pilée et verser le jus par-dessus et servir sans attendre.

CONSEILS ET ASTUCES

On peut relever le goût en ajoutant un piment avec les légumes.

Alice Délice