

# Jus Coup de Boost : carotte, clémentine, pomme, poire, citron et gingembre *par Cecilecooks*



Réalisation : 15 minutes  
Repos : facultatif  
Cuisson : aucune  
Quantité : 4 grands verres

## **Ingrédients :**

3 carottes  
5 pommes (petites-moyennes)  
3 poires  
4 clémentines  
1 citron jaune  
1 morceau de gingembre frais (de la taille d'un petit doigt)

## **Procédé :**

- 1 - Laver les pommes et les poires, les couper en gros morceaux (avec peau et pépin inclus). Réserver dans un saladier/cul de poule.
- 2 - Laver les carottes à l'aide d'une brosse à légume, puis retirer les extrémités dures et les couper en gros morceaux. Ajouter au saladier/cul de poule précédent.
- 3 - Éplucher le gingembre. Ajouter au saladier/cul de poule précédent.
- 4 - Éplucher le citron jaune et les clémentines afin de bien retirer la peau ainsi que le zeste (la partie blanche). Ajouter au saladier/cul de poule précédent.
- 5 - Dans l'extracteur ou la centrifugeuse, introduire les morceaux et presser lentement pour extraire le jus des fruits et des légumes sans trop les chauffer. Filtrer le jus obtenu dans une étamine/passoire à maille fine.
- 6 - Placer le jus obtenu dans un contenant en verre qui se ferme et réserver au réfrigérateur. Secouer la bouteille avant de servir. Consommer frais dans les 48h.

