JUS DE CAROTTES À LA REINE DES PRÉS

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 4 verres

Ingrédient	Quantité
carottes	600 grammes (bio)
citron	1
Gingembre	1 morceau
reines-de- prés	2 càs (séchées)

Préparation

1. Laver les carottes, le citron et le gingembre en laissant tremper 10 minutes dans de l'eau froide arrosée de vinaigre blanc
2. Faire chauffer de l'eau jusqu'à frémissement et y plonger les fleurs séchées de reine des prés. Laisser infuser au moins 10 minutes pour une tisane concentrée
3. Couper les bouts des carottes sans éplucher, aussi que les bouts du citron. Rincer les carottes, le citron et le gingembre à l'eau claire
4. L'extracteur de jus est efficace pour le jus de légumes sans avoir à chauffer. Filtrer le jus obtenu pour éliminer les fibres et obtenir un liquide comparable à de l'eau colorée. Réserver ce jus au frais
5. Filtrer l'infusion et laisser refroidir (plonger un ou deux glaçons pour activer le refroidissement)
6. Remplir une bouteille avec la tisane froide et y ajouter le jus de carottes

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024