

# JUS DE CAROTTES À LA REINE DES PRÉS



## Ingrédients pour 4 verres

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

---