

JUS ÉPINARDS/CHOU ROUGE/INFUSION D'ORTIE



Ingrédients pour 2 personnes

Ingrédient	Quantité
chou rouge	1/2
Pousses d'épinards	200 grammes
citron	1 (jus)
Feuilles d'orties	2 càs (séchées)
eau	20 cl

Préparation

1. Laver, trancher et essorer les feuilles de chou et les pousses d'épinards

2. Extraire séparément le jus de chou et le jus d'épinard en les passant à l'extracteur de jus

3. Préparer une infusion avec des feuilles d'ortie séchées dans de l'eau (infuser 5-10 minutes dans de l'eau frémissante - feu éteint - couvert)

4. Filtrer l'infusion. Pour gagner du temps en refroidissement, on peut y ajouter 2 ou 3 glaçons. Ajouter un citron pressé.

5. Mélanger l'infusion et les jus. Servir frais
