

# JUS ÉPINARDS/CHOU ROUGE/INFUSION D'ORTIE



## Ingrédients pour 2 personnes

Ingrédient	Quantité
chou rouge	0.50
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  

---

---