



Jus de chou blanc



Ingrédients :
(pour 2 personnes)

200g de chou blanc

1 ananas moyen

2 cm de racine de gingembre

feuilles de menthe fraîche

- Lavez les feuilles de chou, séchez-les et coupez-les en morceaux.
- Épluchez l'ananas et coupez-le en morceaux.
- Ajoutez-y le miel et le curry. Salez et poivrez.
- Dans une centrifugeuse, broyer ensemble tous les ingrédients
- Servez avec un glaçon ou de la glace pilée, et ajoutez un peu de menthe ciselée sur le dessus.

Retrouvez toutes les recettes à base de choux sur www.trianglevert.org