



Jus de chou kale vert



Ingrédients :
(pour 2 personnes)

10 feuilles de chou kale
1 poire
1,5 pomme verte
1 demi citron

- Lavez les feuilles de chou, et pelez les autres fruits.
- Coupez tous les ingrédients en morceaux et broyez dans une centrifugeuse ou un mixeur.
- Si vous préférez le "jus" à la texture "smoothie", filtrez à l'aide d'une passoire à mailles plutôt fines.
- Ajoutez un peu de menthe ciselée et des petits morceaux de citron pour décorer.

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