

# Fiche pratique 1

## Boissons revitalisantes

### Nutritives, digestes, faciles à préparer



#### Rappel propriétés et nutriments des différents ingrédients

**Pomme** : antioxydante, digestive, renforce sang et os..  
⇒ Polyphénols et flavonoïdes, vit C, vit K, manganèse, pectine, fibres..

**Carotte** : antioxydante, digestive, soutien cardio-vasculaire, osseux, hépatique, oculaire..  
⇒ Vit A, vit B, vit K, vit E (caroténoïdes), fibres, fer, phosphore, potassium, huile essentielle..

**Gingembre** : antioxydant, anti-inflammatoire, neuro-protecteur, digestif (foie, intestin), nausée, régulateur glycémie..  
⇒ Calcium, magnésium, manganèse, phosphore, vit A, vit C, vit B, vit E, huile essentielle..

**Lait de riz** : peu gras, digeste  
⇒ Vitamines B (pauvre en minéraux, index glycémique++)

**Huile essentielle Géranium rosat** : astringente, anti-infectieuse, antifongique, anti-inflammatoire, antispasmodique, décontractante, cicatrisante..

**Fraise** : antioxydante, soutien neurologique et osseux..  
⇒ Potassium, calcium, magnésium, flavonoïdes, vit C, vit B9, manganèse..

**Citron** : soutien digestif, urinaire, foie, dépuratif et fluidifiant sanguin, lipolytique, anti-inflammatoire, antiviral, antibiotique..  
⇒ Vit C, vit A, potassium, calcium, phosphore, essence..

**Curcuma** : antioxydant, anti-inflammatoire, cicatrisant muqueuses gastro-intestinales, hépato-protecteur..  
⇒ Curcumine, fer, manganèse, magnésium, cuivre, huile essentielle..

**Sirop d'agave** : sucrant sans pic de glycémie

**Rapadura** : nutritive, régule la glycémie  
⇒ Vitamines B, Vitamine E, potassium, magnésium, calcium, phosphore, fer..

**Hydrolat menthe poivrée** : digestive, circulatoire, rafraîchissante..

#### Temps et ustensiles nécessaires



**Ressource Temps**  
✓ 10 à 20mn/boisson



#### Préparation des boissons (pour 1l)



##### Milkshake rosat

Fraises : 500gr  
Pommes : x3  
Lait de riz : ½ litre  
Sirop agave : 6 càs  
HE géranium rosat : 2 gtte

- Equeuter les Fraises
- Découper les pommes (n'enlever que les pépins et la queue)
- Mélanger tous les ingrédients dans le blender et mixer
- Filtrer au chinois en cas de sensibilité intestinale



##### Jus citron menthe

Gingembre : 1 à 2 phalanges  
Citron : x1  
Rapadura : 145gr  
Hydrolat menthe : 1 càs / verre  
Eau : 1l

- Découper les citrons et enlever les pépins
- Peler le gingembre et le découper en morceaux
- Passer les citrons et le gingembre à la centrifugeuse
- Rajouter 1l d'eau et la rapadura et garder au frais
- Rajouter 1càs d'hydrolat de menthe par verre au moment de servir



##### Gaspacho naturo

Pommes : 1kg  
Carottes : 1kg  
Gingembre : 1 à 2 phalanges  
Curcuma : 1 à 2 phalanges

- Couper les fanes et laver les carottes
- Découper les pommes (n'enlever que les pépins et la queue)
- Peler le gingembre et le découper en morceaux
- Peler le curcuma
- Passer tous les ingrédients à la centrifugeuse