

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