

Recette du jus de carotte et d'orange

Ingrédients

- 1 belle carotte par personne
- 1 à 2 oranges par personne selon la taille
- de la menthe ou de la coriandre



Préparation

Eplucher les carottes puis les couper en rondelles. Les faire cuire dans une casserole d'eau dans laquelle on peut ajouter la menthe ou la coriandre au choix (compter un verre d'eau pour une carotte).

Une fois les carottes cuites, les laisser refroidir dans l'eau de cuisson.

Presser les oranges. Ajouter le jus obtenu dans la casserole contenant les carottes et l'eau de cuisson.

Mixer le contenu de la casserole, puis mettre le jus obtenu au réfrigérateur.

Servir bien frais.