

La Gazette du Potager

Semaine 32

Livraison de la semaine

- Betterave rouge
- Pomme Topaz
- Carottes à jus
- Salades
- Poireau/Kale/Bettes
- Chou portugais

Notice ! Les pommes sont de la production certifiée Bio de Mr.Schüpbach (Champion du Cidre Bio Suisse) !

Jus de betterave ou pas jus de betterave ? That's the question !

Les betteraves sont une bonne source de vitamines, minéraux, antioxydants et fibres, notamment : La vitamine B6, Le potassium, La betaine, La vitamine B9. Plus globalement, dans une betterave, il y a tout ce qu'il faut pour le système hépatique et cardiovasculaire. Même si elle est une puissante alliée du foie (l'un des organes les plus importants du corps), la betterave est utile pour l'ensemble du corps et pour un grand nombre de pathologies:

1. Améliore la circulation du sang
2. Réduit la pression artérielle
3. Detoxifie le foie
4. Traite l'anémie (les carences en fer)
5. Action bénéfique pour les muscles
6. Bonne pour la peau
7. Pour les cas d'impuissance
8. Des propriétés anticancéreuses
9. Améliore digestion et constipation
10. Améliore l'humeur
11. lutte contre l'inflammation

Alors convaincu ? Plus d'info sur <https://www.authentico.fr/bienfaits-jus-de-betterave/>



Saison 2017-2018

Dicton de la semaine

" Une journée sans humour ou sans rire ressemble à un bol de soupe sans jus."

Wembo Jah Olela, Coeur Des Pensées

Recettes

Jus spéciale du Grainier

Ingrédients

- 4 pommes
- 4 carottes
- Une petite betterave crue, de la taille d'une pomme
- Pour un zeste de piquant du gingembre (1-2 cm)
- Et pour les plus aventureux, 2 feuilles de chou portugais

Préparation

1. Lavez les pommes, les carottes et la betterave. Coupez les pommes en deux ou en quatre, sans les peler. Coupez la betterave en deux ou en quatre, sans la peler. Options: Ajouter le gingembre découper en lamelle et/ou le chou portugais couper ou hacher très finement.
2. Mettez la centrifugeuse en route/mixer, puis ajoutez les morceaux de fruits et de légumes, au fur et à mesure, en prenant soin de mettre un récipient là où s'écoule le liquide.
3. Lorsque tous les fruits et les légumes sont passés, laissez la centrifugeuse en route, jusqu'à ce que tout le jus se soit écoulé.
4. Servez immédiatement.

Et pour les moins fans de jus, voir nos anciennes recettes sur notre site internet: www.legrainier.com