

# JUS PÊCHE-MÛRE

- POUR 70 CL ENVIRON
- DE JUS, SOIT 4 À
- 5 PERSONNES
- 5 MIN DE PRÉPARATION
- TRÈS FACILE
- BON MARCHÉ

MATÉRIEL  
Extracteur

4 pêches jaunes • 2 pommes Gala • 240 g de mûres

- 1** Dénoyautez les pêches. Coupez-les ainsi que les pommes en gros morceaux.
- 2** Passez à l'extracteur les morceaux de pêches, de pommes et les mûres, en les alternant.
- 3** Servez immédiatement.

## VARIANTE

Le dosage de mûres est à adapter en fonction de votre goût : de 160 g pour un goût léger à 240 g pour un goût plus prononcé.

## LE + SANTÉ

Pour un effet peau de pêche bien nommé, mieux vaut savourer des pêches jaunes plutôt que blanches, mieux pourvues en bêta-carotène.



# JUS POIRE-PASSION

- POUR 60 CL ENVIRON DE JUS, SOIT 4 PERSONNES
- 5 MIN DE PRÉPARATION
- TRÈS FACILE
- RAISONNABLE

MATÉRIEL  
Extracteur

---

2 à 3 poires Comice (en fonction de leur taille) • 1 pomme Gala • 2 fruits de la Passion

---

- 1** Coupez les poires et la pomme en gros morceaux. Ouvrez les fruits de la Passion en deux.
- 2** Passez à l'extracteur les morceaux de poires, de pomme et les grains de fruit de la Passion, en les alternant.
- 3** Servez immédiatement.

## LE + SANTÉ

Vitamines, minéraux, oligo-éléments et goût acidulé sont les atouts du fruit de la Passion qui parfume agréablement les jus, même en petite quantité.

