



Astuce n°8 - Jus détox zéro déchets

Jus détox zéro déchets :

Ingrédients :

- 1 grosse poignée d'épluchures de concombre,
- 2 zestes de citron vert,
- 1 zeste de citron jaune,
- 2 brins de menthe,
- 1 litre d'eau de source ou d'eau gazeuse

Etapes de la recette :

Commencez par laver le concombre, la menthe, le citron vert et le citron jaune. Si les légumes ne sont pas bio, utilisez du bicarbonate pour enlever le maximum de pesticide.

Épluchez le concombre et placez ensuite les épluchures de concombre au fond d'une carafe.

Prélevez les zestes sur les citrons avec un zesteur ou un économe. Les zestes seront alors plus gros.

Prenez deux zestes du citron vert et un du citron jaune et mettez-les dans la carafe.

Prenez les feuilles de menthe et ajoutez-les aussi dans la carafe.

Il ne vous reste plus qu'à verser l'eau de source ou l'eau gazeuse sur le mélange. Placez votre carafe au frigo pendant 1 à 2 heures pour avoir une boisson bien fraîche et pour laisser le temps aux ingrédients d'infuser.

@Astuce zéro déchets
ville de trappes

