

CUISINE NATURELLE

ALIMENTATION VIVANTE | RAW FOOD

10 RECETTES DE JUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS À L'EXTRACTEUR

A VOTRE SANTÉ !



PAR CAROLINE MIDOUN

cuisinenaturelle.com



JUS RAISIN





JUS RAISIN - CÉLERI CONCOMBRE

- 950 g de raisins blancs d'Italie
- 200 g de branches de céleri
- 150 g de concombre



JUS DE POTIMARRON



JUS POTIMARRON CAROTTE - POMME

- 750 g de potimarron (on garde la peau)
- 250 g de carottes
- 1 pomme
- 1 orange
- 1/2 citron bio (ici bergamote)





JUS DE PATATE DOUCE

JUS POTIMARRON CAROTTE - POIRE

- 500 g de carottes (crues avec la peau)
- 400 g de patate douce (crue sans la peau)
- 5 g de curcuma frais (rhizome avec la peau)
- 2 poires (avec la peau)
- 1 orange (sans la peau)



JUS CHOU BLANC



JUS CHOU BLANC - CAROTTE

- 300 g chou blanc
- 300 de carottes
- 1 poire
- 25 g de citron (ici bergamote)
- Un p'tit bout de gingembre



JUS CHOU KALE



JUS CHOU KALE - POIRE

- 300 g chou kale
- 1 poire
- 25 g de citron bio
- 10 g gingembre





JUS DE BETTERAVE

JUS BETTERAVE ET FENOUIL

- 530 g de betterave : 1 grosse betterave crue ou 2 moyennes
- 450 g de fenouil :
1 gros fenouil ou 2 moyens
- 1 petit citron jaune bio (90 à 100 g)





JUS DE PASTÈQUE

JUS PASTÈQUE ET MENTHE

- 2 kg de pastèque
- 1 grosse poignée de menthe fraîche



cuisinenaturelle.com



JUS DE GRENADE

JUS DE GRENADES

- 1,5 kg de grenade (pour 500 ml de jus)





JUS DE MELON

JUS DE MELON ET CAROTTE

- 700 g de melon
- 700 g de carottes
- 1/2 citron jaune (environ 40 g)
- 8 feuilles de basilic





JUS D'ANANAS

JUS D'ANANAS ET CÉLERI

- 1/2 ananas mûr (500 g de chair)
- 5 branches de céleri
- 1 petit morceau de gingembre frais



Merci d'avoir téléchargé ce ebook de 10 recettes à l'extracteur de jus de légumes et de fruits



Guide des extracteurs de jus HUROM
Téléchargez-le !

JE SUIS CAROLINE MIDOUN

BLOGUEUSE CULINAIRE SANS GLUTEN ET VEGAN DEPUIS 2016

INTOLÉRANTE AU LACTOSE ET AUX OEUFS,
HYPERSENSIBLE AU GLUTEN
ET VÉGÉTALIENNE

10 ANS D'EXPERTISE DANS LA CUISINE "SANS"

ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE, VAPEUR DOUCE
VITALISEUR, JUS DE LÉGUMES

PATHOLOGIES CHRONIQUES: L'ALIMENTATION EST
MA PREMIÈRE MÉDECINE



cuisinenaturelle.com

Retrouvez-moi sur les réseaux sociaux



Cuisine naturelle sans gluten ni lait



@caroline_cuisine



Caroline naturelle



@caroline_cuisine



@cuisinenaturelle

**Cuisine - santé naturelle - mieux-être - dev perso
spiritualité - écologie - voyage alternatif**



cuisinenaturelle.com

Profitez de mes codes promo avec des partenaires éthiques et durables

VITALISEUR DE MARION



Cuisson vapeur douce 95 °- Inox 18/10

Me contacter à caroline@cuisinenaturelle.com



HUROM: EXTRACTEURS DE JUS



Extracteurs de jus et pièces détachées à la vente

Code promo: [CUISINENATURELLE10](#) 10 % de remise

Hurom



LA FOURCHE:



La Fourche est un magasin bio en ligne qui fonctionne par abonnement annuel offrant ainsi, des produits à prix réduits grâce au modèle d'achat direct aux producteurs. 20€ de réduction sur l'adhésion annuelle soit 39,90 € au lieu de 59,90€.

Code promo exclusif: [CUISINENATURELLE](#)

Gain d'argent, gain de temps, gain d'énergie.



Profitez de mes codes promo avec des partenaires éthiques et durables

ARGALYS: COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES VEGAN



Compléments alimentaires accessibles à toutes et tous: éco-responsable, fabriquée en France, certifiés vegan, sans gluten et sans OGM.

Magnésium Bisglycinate, Zinc Bisglycinate, Vitamine B12, C, D, Fer, Mélatonine, Oméga 3 DHA Vegan, Pré-Collagène vegan, etc...

Code promo: **CUISINENATURELLE15**

15% de remise

aRgalys



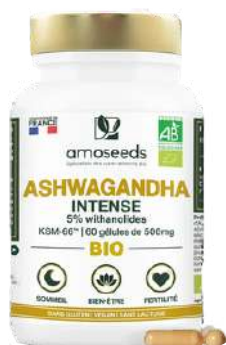
AMOSEEDS: SUPERALIMENTS BIO



Superaliments Bio (gélules, comprimés et poudre) sans OGM, ni additif ni conservateur: Psyllium, Baies de Goji, Matcha, Maté, Graines de Chia, de Lin, Ashwagandha, Guarana, Ginseng, Konjac, Moringa, Cynorhodon, etc...

Code promo: **CUISINENATURELLE10** 10 % de remise

amoseeds



J'ai choisi de collaborer avec ces marques que j'utilise au quotidien. Je souhaite offrir le meilleur, aussi bien à mes proches qu'à vous. La qualité des aliments et des matériaux de cuisine est pour moi une priorité car elle contribue à préserver ma santé et mon bien-être.

[D'autres codes promo et bons plans ici](#)



Dernière mise à jour: février 2026

A bientôt !

Caroline