

ALIMENTATION VIVANTE | RAW FOOD

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

A VOTRE SANTÉ !



PAR CAROLINE MIDOUN

[cuisinenaturelle.com](http://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





**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 CÉLERİ

- 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](mailto: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

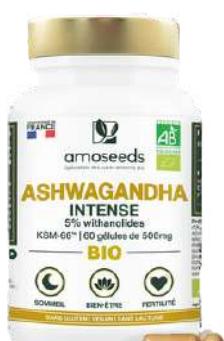
# aRgalys



## 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*