



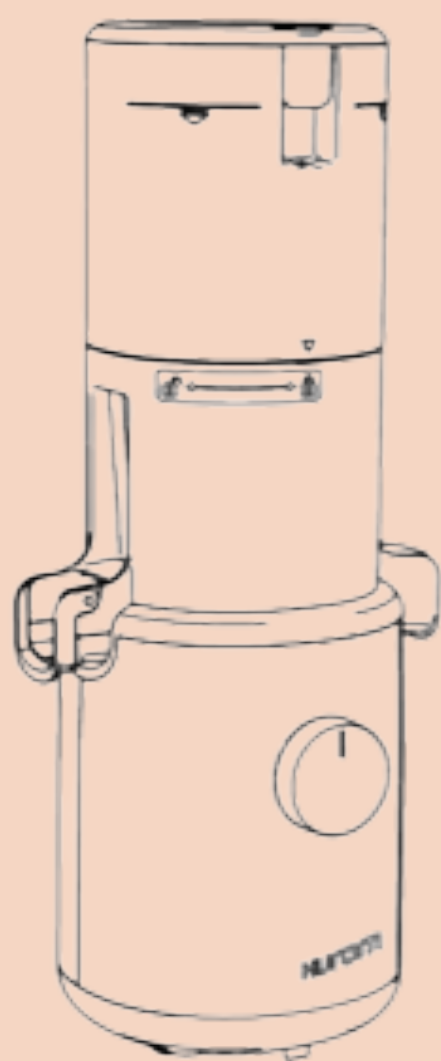
EXTRACTEUR ET JUS

Le petit mémo



La base

- Toujours choisir un extracteur avec un faible tours/minute. Plus il va vite, plus il altère la qualité du jus (c'est pour ça qu'on fuit les centrifugeuses qui éclatent complètement les jus).
- bien identifier ses besoins pour en choisir un adapté à votre cas.
- regarder le rapport qualité prix (cher ne veut pas forcément dire mieux...)



H310A



Tamis ou pas tamis ?

Telle est la question !

Avantage du tamis : un jus extrêmement lisse et dépourvu de fibres.

Inconvénient : un nettoyage souvent laborieux

Avantage de l'absence de tamis : un nettoyage en quelques secondes.

Inconvénient : quelques fibres restantes dans le jus.

compact ou familial ?

- Si vous êtes une famille de plusieurs, privilégiez un extracteur avec une plus grande contenance pour éviter de devoir faire plusieurs tournées.
- Si vous êtes 1 ou 2, un petit extracteur sera plus pratique (il prendra moins de place).

Mes recommandations

J'ai testé plusieurs marques d'extracteur de jus depuis mes 6 années de naturopathie. Et depuis plusieurs années : la marque Hurom est pour moi vraiment top, elle a un excellent rapport qualité prix avec une offre qui saura contenter tous les besoins.

La game pure press = avec tamis

La game Easy press = sans tamis

Mon chouchou : le H310A

Vous l'aurez compris, votre chouchou dépendra de vos besoins. Le mien fait partie de la game Easy press (J'en voulais un sans tamis pour me faciliter la vie) et en plus c'est le moins cher !

Je l'ai depuis 2022 et je l'aime toujours autant.

Il est tellement facile à utiliser que ça motive pour en faire régulièrement.

Si vous avez un budget plus conséquent il y a les nouvelles générations : le H400 par exemple.

Avec le code
AURIANE10

10% de réduction sur
votre commande Hurom

(cumulable avec les offres en cours !)



Lien du site
HUROM



EXTRACTEUR ET JUS

Le petit mémo



La base

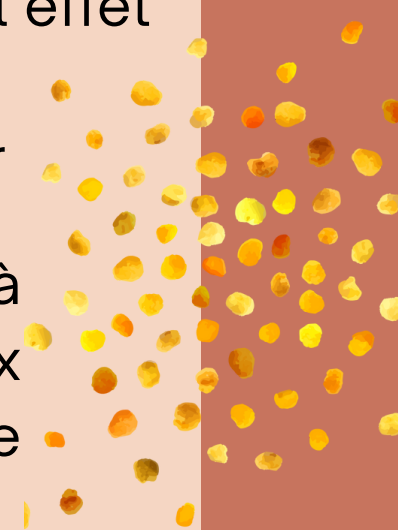
- Toujours prendre des fruits et légumes :
 - sans pesticides (bio) pour profiter de la peau et de ses vitamines
 - de saison pour plus de goût et de bon sens
- Les laver à l'eau filtrée
- Ne pas hésiter à rajouter des herbes fraîches, du gingembre, et même de l'ortie ou du plantain si vous avez un jardin par exemple.

Ma petite touche bonus

Utiliser du plasma marin hypertonique :

- Soit directement 1 cuillère à soupe dans votre verre de jus pour booster l'effet reminéralisant du jus
- Soit après pour le faire lacto fermenter

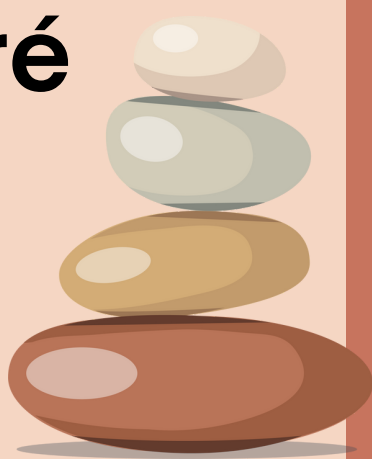
Utiliser du pollen frais (surgelé) 1 cuillère à soupe dans la cuve (à mettre entre deux portions de fruits ou légumes pour qu'il se mélange bien)



Faire un jus équilibré

Respecter la règle des 2/3 - 1/3 :

- 2/3 de légumes
- 1/3 de fruits



Pourquoi :

Pour préserver le foie et lui éviter de recevoir des doses massives de sucre (le jus de fruit étant dépourvu de fibres il passe très vite dans le sang).

Cela permet d'équilibrer et d'avoir les bienfaits des légumes sans dérégler la glycémie.

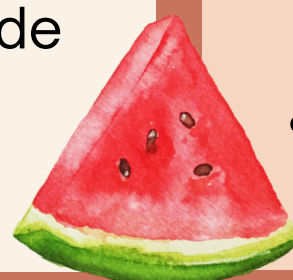
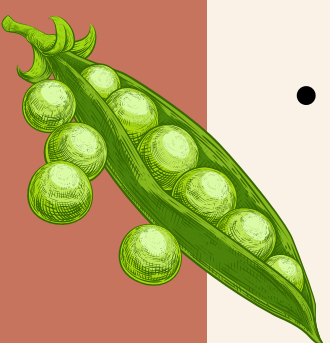
Tous les jus ont des vertus

- Jus digestif : 1 fenouil, 1 carotte, 1 pomme ou poire pour la douceur ou un petit citron pour l'acidité.
- Jus diurétique : 2 carottes, des feuilles de pissenlit (ou 1 poignée de persil), 1 pomme ou du citron.
- Jus tonifiant : 3 carottes, 1 càc de romarin frais sans les tiges, 1 poignée de persil frais, 1 petit morceau de gingembre.



Jus de saisons

- **Automne** : ¼ de potimarron ou de butternut, 1 poire, 2 carottes, ½ citron et des épices chaï (cannelle, cardamome...).
- **Hiver** : 4 Feuilles de chou vert (ou chou kale), 1 poire ou 1 pomme, 2 branches de céleri, ½ citron, 1 petit bout de gingembre.
- **Printemps** : 3 cosses de petits pois (ou pousse d'épinard) ; ½ bulbe de fenouil ; 1 pomme ; quelques feuilles de menthe (possibilité de mettre des feuilles d'ortie).
- **Été** : 1 concombre ; quelques morceaux de pastèque, 1 petite betterave et des feuilles de menthe ou de basilic.



Lacto fermentation des jus

Cela va aider à une conservation plus longue, si vous n'avez pas le temps de faire des jus tous les jours c'est très pratique. De plus c'est un merveilleux soutien pour le microbiote.

Comment faire :

- Rajouter 1/10ème de la quantité de jus en eau de mer (plasma marin hypertonique) pour 1 litre de jus par ex : 100ml d'eau de mer
- Ne pas remplir la bouteille à ras bord pour éviter les débordements.
- laisser fermenter 2 à 3 jours à température ambiante, dégazer puis placer au frigo (se conserve pendant quelques semaines).
- * si vous n'avez pas d'eau de mer, faire une saumure (3% de sel).

Pour aller plus loin dans votre bien-être, vous pouvez réserver votre accompagnement personnalisé (naturopathie, EFT, massage...)

[Cliquer ICI](#)