



*La Ferme du Moulin*  
VOLAILLES ET PRODUITS FERMERS



## JUS DE TOMATES, POMMES ET CAROTTES

• DIFFICULTE •



• INGREDIENTS •

- ✓ 4 tomates
  - ✓ 6 carottes
  - ✓ 4 pommes
- USTENSILES •
- ✓ 1 centrifugeuse (ou 1 blender)

• PREPARATION •

C'est très facile à préparer avec la centrifugeuse (car elle fournit le jus sans peaux ni pépins) : laver les tomates, les pommes, et éplucher les carottes. Presser dans l'appareil et le jus de tomate coule dans votre verre.

Note si on n'a pas de centrifugeuse, il y a 2 solutions :

Il faut peler les tomates et épépiner, éplucher les pommes ainsi que les carottes avant de les mixer au blender.

Si vous aimez mettre un peu de diversité, je vous conseille un peu de gingembre (attention bien dosée ni trop ni pas assez) sinon cela peut être très mauvais.

Bonne dégustation.

