



Voici une recette d'un restaurant à Sherbrooke dont j'ai malheureusement oublié le nom... mais c'est délicieux et tellement vert.....

Ingrédients pour un grand verre:

3 à 4 feuilles de bette à cardo ou de kale, 1 citron, 1 orange, 2 petites pommes et 1 gros morceau de gingembre

Passer tous les ingrédients dans l'extracteur à jus et se délecter de ce bonheur simple et bienfaiteur !