

# Recette de jus hydratant à l'extracteur de jus

Il fait chaud, on a besoin de bien s'hydrater alors pour cela nous allons choisir les légumes et fruits réputés hydratants car riches en eau. Pour cette recette de jus à l'extracteur de jus il vous faudra un petit concombre, 1 courgette et 200 g de fraises.

Bien sûr on boit toujours de l'eau au cours de la journée, et de [l'eau filtrée](#) c'est encore mieux. Si on peut éviter résidus de pesticides et de médicaments autant le faire.

Pour varier les plaisirs et profiter des légumes et fruits riches en eau vous pouvez aussi mettre dans votre jus à l'extracteur : laitue, radis, céleri branche, tomates pour les légumes et pour les fruits : melon, pastèque, pêche, groseilles et nectarine.

Comme d'habitude pour faire son jus à l'extracteur, on met au maximum de légumes au moins 2/3 de légumes pour 1/3 de fruits pour ne pas avoir un jus trop sucré qui ferait monter la glycémie.

Si vous hésitez encore à vous offrir un [extracteur de jus en ce moment chez Warmcook il y a des soldes](#) et bénéficiez encore de 10% supplémentaire avec le code promo cuisinesaine (valable aussi sur la gamme ecovitam et le roaster).

## Recette de jus hydratant à l'extracteur de jus

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette crue

Boisson

Pour 3 personnes

Temps de préparation : 5 min

### Ingrédients

- 1 petit concombre (ou la moitié d'un gros)
- 1 petite courgette
- 200 g de fraises

1. Lavez et taillez en cube le concombre et la courgette. pas besoin de les peller.
2. Lavez les fraises, vous pouvez conserver le pédoncule et le passer à l'extracteur de jus.
3. Une fois que vous avez lavé vos fruits et légumes et que vous les avez découpés à la bonne taille, passez-les dans l'extracteur de jus.
4. Conservez le jus sous vide au réfrigérateur si vous voulez le consommer plus tard, sinon dans l'idéal consommez-le tout de suite par petites gorgées.

Le conseil de Karen

Voir aussi :

[3 recettes de jus à l'extracteur de jus \(détox, digestif, peau et yeux\)](#)