Jus de carottes vanillé à la centrifugeuse

11/03/2020 à 14h50

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 5 min

Pour 2 personne(s)

Ingrédients :

- 4 carottes
- 2 oranges
- 1 gousse de vanille

Préparation :

- Lavez les oranges, puis coupez-les en deux. Pressez-les, ôtez les pépins et versez le jus dans un saladier;
- Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur. Grattez les grains et ajoutez-les dans le saladier, ainsi que de la glace pilée;
- emuez et réservez;
- Lavez les carottes et frottez-les un peu. Ne les épluchez pas afin de conserver un maximum de vitamines. Préférez donc utiliser des carottes bio;
- Coupez-les en gros tronçons et passez-les à la centrifugeuse. Récupérez le jus obtenu, mélangez-le au jus d'orange à la vanille, et versez le tout dans de grands verres. A boire rapidement.