

## JUS VERT VITAMINÉ !

- 3 feuilles de blette
- 1/4 de bulbe de fenouil
- 1/2 concombre
- 1 poignée d'épinards
- 1 branche de céleri
- 1 pomme granny smith
- 1/2 bouquet de basilic

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les blettes contiennent de la vitamines K, qui permet d'avoir des os solides et des phytonutriments anti-inflammatoires.



++  
NIVEAU D'ÉNERGIE  
pour une personne



TEMPS  
10 min :  
préparation

