

## Jus de pomme fraise menthe

### Ingrédients (2 pers) :

- ✎ 3 petites pommes
- ✎ 10 fraises
- ✎ 6 feuilles de menthe

### Préparation de la recette :

1. Laver tous les fruits et la menthe.
2. Couper les pommes en quartier, puis les redécouper en 2.
3. Passer les fruits dans la centrifugeuse ou l'extracteur en alternant pommes, fraises et menthe.
4. Servir bien frais ou le conserver au réfrigérateur dans une bouteille fermée jusqu'à 24h.

### Atout santé de la fraise :

*Protectrice du système cardio-vasculaire.*

La fraise est un petit fruit qui a bonne mine et peu sucré ! Elle est riche en vitamines et minéraux (A, E, K mais surtout de la vitamine C et de la vitamine B9, d'iode, magnésium, cuivre, fer et phosphore). Elle fait partie des fruits les plus riches en composés antioxydants (de par sa couleur rouge). Ce sont les flavonoïdes, (principalement les anthocyanines) également anti-inflammatoires, qui ont « bon cœur ». Les études épidémiologiques ont trouvé une association entre la consommation d'anthocyanines et le risque cardiovasculaire : les plus gros consommateurs ont moins de risque d'hypertension, et un risque réduit d'infarctus.

Variante : Pensez aux épices pour plus d'exotisme ! Il est possible de remplacer la menthe par ou 1 cm de gingembre et ½ citron jaune

