



## Jus de pastèque à l'extracteur

Temps de préparation

**10minutes**

Le jus de pastèque, un jus délicieux et tellement rafraichissant.... aux multiples vertus !

Pourquoi s'en priver !?!

### Les ingrédients :

- 1 pastèque bio dont on gardera la peau
- 1 morceau de gingembre selon son goût personnel
- Quelques feuilles de menthe

### Le matériel :

- Planche à découper et long couteau de cuisine
- Extracteur de jus de légumes

### La préparation :

- Découper la pastèque en tronçons pouvant passer dans l'encolure de l'extracteur.
- Passer la pastèque avec la peau,
- Ajouter le gingembre.

### Astuce :

On peut servir avec des feuilles de menthe froissées.  
Servir très frais !

Pour un cocktail santé, ajouter une cuiller à café de graines de Chia, ou de farine de Chia...