

Le Mojito Natuuro

Cuisine

Santé

Plaisir

Bien-être



Présentation

Le Mojito est une célèbre boisson cubaine à base de rhum, menthe, citron vert et sucre. Souvent bu en été car plutôt rafraichissant de part la menthe, voici une déclinaison très naturo de ce fameux cocktail.

Il sera très désaltérant le soir à l'apéritif ou en pleine journée au bord d'une piscine ou sur une chaise longue dans votre jardin.

Sans alcool, sans sucre il pourra tout à fait convenir aux diabétiques ou aux personnes surveillant leurs apports caloriques. Mais de plus grâce à l'action anti-nauséuse du gingembre il pourra être le cocktail idéal des femmes enceintes.

Les ingrédients

Pour 2 verres

- 1 citron vert bio : le jus
- 2 concombres bio
- 1 bouquet de menthe
- 5 centimètres de gingembre frais bio

Version 1 : Vous possédez un extracteur de jus

Mettre le premier concombre dans l'extracteur de jus, puis le bouquet de menthe, le morceau de gingembre, le citron vert (épluché) et terminer par le deuxième concombre.

Ajouter un peu d'eau pétillante et des glaçons.

Variante : Vous pouvez tenter de rajouter 100 g de jeunes pousses d'épinards entre le gingembre et le citron vert.

Version 2 : Vous possédez une centrifugeuse et un blender.

Eplucher les concombres et le gingembre et les passer à la centrifugeuse.

Une fois ce jus obtenu, verser le dans le blender avec le jus du citron vert et le bouquet de menthe ciselée et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange bien homogène.

Ajouter un peu d'eau pétillante et des glaçons.

Bonne Dégustation et surtout à Votre Santé.



LA MENTHE

La menthe possède des vertus digestives. Elle apaise l'estomac et stimule la bile et donc la digestion grâce à sa concentration en fer et sa vitamine C.

LE CONCOMBRE

Il s'agit d'un aliment d'un apport calorique très bas et peu d'hydrates de carbone. Il donne une bonne dose de fibres ainsi que des vitamines A, B, C et E. C'est, par excellence, une source d'eau et une unité de 100 grammes ne contient que 13 calories. En fait, 97% du concombre est liquide.

LE GINGEMBRE

Une quarantaine de composés anti-oxydants ont été découverts dans le gingembre. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Les radicaux libre sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.



NATUROPATHE

MARIE-LAURE LECLERC

*Certifiée de l'Institut Supérieur de Naturopathie (ISUPNAT Paris)
et de l'École Française de Coaching (EFC Paris)
Membre agréé de l'Organisation de la Médecine Naturelle
et de l'Education Sanitaire (OMNES)*

03 86 83 77 75

29 Bd du Mail 89100 SENS
www.naturopathie-yonne.fr