

15 RECETTES DE JUS VITAMINÉS POUR TON EXTRACTEUR



FRESH BOOST

Azzdine Abdi

Bienvenue dans Fresh Boost

15 RECETTES POUR FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES

Ton extracteur de jus est une petite machine à énergie. Bien utilisé, il te transforme des fruits et légumes en cocktails vitaminés qui font du bien de l'intérieur : plus d'énergie, une meilleure digestion, une peau lumineuse, une immunité renforcée.

Ce guide te donne 15 recettes équilibrées et gourmandes, testées pour que les saveurs se marient parfaitement. Chaque jus est classé selon son bienfait principal — à toi de choisir ce dont ton corps a besoin.

Astuce : tous les jus se boivent frais, de préférence dans les 15 minutes après extraction pour préserver un maximum de vitamines.

Sommaire

01. Le Réveil Tropical	ÉNERGIE & BOOST
02. Power Betterave	ÉNERGIE & BOOST
03. Soleil Pêche-Agrumes	ÉNERGIE & BOOST
04. Green Reset	DÉTOX & LÉGÈRETÉ
05. Pomme-Fenouil Zen	DÉTOX & LÉGÈRETÉ
06. Melon Fraîcheur	DÉTOX & LÉGÈRETÉ
07. Bouclier Orange	IMMUNITÉ & PROTECTION
08. Shot Gingembre-Citron	IMMUNITÉ & PROTECTION
09. Rouge Grenade	IMMUNITÉ & PROTECTION
10. Douceur Papaye-Ananas	DIGESTION & BIEN-ÊTRE
11. Pomme-Gingembre Apaisant	DIGESTION & BIEN-ÊTRE
12. Nectarine-Carotte Velours	DIGESTION & BIEN-ÊTRE
13. Glow Pastèque-Fraise	BELLE PEAU & ÉCLAT
14. Éclat Carotte-Orange	BELLE PEAU & ÉCLAT
15. Doré Abricot-Raisin	BELLE PEAU & ÉCLAT

01

Énergie & Boost

Des jus pour démarrer la journée à fond ou recharger les batteries.



ÉNERGIE & BOOST

RECETTE N°01

Le Réveil Tropical

5 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Ananas	300 g	600 g	1.2 kg
Mangue <i>pelée, dénoyautée</i>	1	2	4
Fruit de la passion <i>pulpe uniquement</i>	2	4	8
Gingembre frais	1 cm	2 cm	4 cm

BIENFAITS

L'ananas et la mangue apportent des sucres naturels pour un coup de boost immédiat. Le fruit de la passion ajoute une acidité tropicale parfaite, et le gingembre stimule la circulation.

ASTUCE

Ajoute quelques glaçons dans le verre pour un effet encore plus rafraîchissant.



ÉNERGIE & BOOST

RECETTE N°02

Power Betterave

5 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Betterave crue <i>pelée</i>	1 petite	2 petite	4 petite
Pomme	2	4	8
Carotte	2	4	8
Citron <i>pelé</i>	½	1	2

BIENFAITS

La betterave est riche en nitrates naturels qui améliorent l'endurance et l'oxygénation des muscles. Parfait avant le sport.

ASTUCE

Si tu trouves le goût de la betterave trop fort, augmente la quantité de pomme.



ÉNERGIE & BOOST

RECETTE N°03

Soleil Pêche-Agrumes

4 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Pêche <i>dénoyautées</i>	2	4	8
Orange <i>pelées</i>	2	4	8
Citron jaune <i>pelé</i>	1/2	1	2
Curcuma frais	1 cm	2 cm	4 cm

BIENFAITS

La pêche adoucit l'acidité des agrumes et apporte du potassium. Le curcuma est un anti-inflammatoire naturel puissant. Un jus d'été par excellence.

ASTUCE

Le curcuma tache ! Passe l'extracteur au vinaigre blanc juste après pour nettoyer facilement.

02

Détox & Légèreté

Des jus verts et légers pour purifier ton organisme.



DÉTOX & LÉGÈRETÉ

RECETTE N°04

Green Reset

5 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Concombre	1 entier	2 entier	4 entier
Céleri	3 branches	6 branches	12 branches
Pomme verte	1	2	4
Citron vert <i>pelé</i>	1	2	4
Menthe fraîche	10 feuilles	20 feuilles	40 feuilles

BIENFAITS

Ultra-hydratant et drainant. Le céleri et le concombre sont naturellement diurétiques, la menthe facilite la digestion.

ASTUCE

Bois-le le matin à jeun pour un effet détox maximal.



DÉTOX & LÉGÈRETÉ

RECETTE N°05

Pomme-Fenouil Zen

5 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Fenouil	½ bulbe	1 bulbe	2 bulbe
Pomme	2	4	8
Poire	1	2	4
Citron <i>pelé</i>	½	1	2

BIENFAITS

Le fenouil aide à dégonfler et soulage les ballonnements. La poire adoucit le goût et apporte des fibres solubles.

ASTUCE

Utilise des pommes bien sucrées (Gala, Fuji) pour équilibrer le goût anisé du fenouil.



DÉTOX & LÉGÈRETÉ

RECETTE N°06

Melon Fraîcheur

4 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Melon charentais <i>pelé, épépiné</i>	½	1	2
Concombre	½	1	2
Citron vert <i>pelé</i>	½	1	2
Menthe fraîche	8 feuilles	16 feuilles	32 feuilles

BIENFAITS

Le melon est gorgé d'eau et de potassium, parfait pour s'hydrater en plein été. Le concombre renforce l'effet rafraîchissant.

ASTUCE

Le melon se marie uniquement avec des ingrédients légers et aqueux — ne le mélange pas avec des fruits lourds comme la banane.

03

Immunité & Protection

Des jus pour renforcer tes défenses naturelles toute l'année.



IMMUNITÉ & PROTECTION

RECETTE N°07

Bouclier Orange

4 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Carotte	4	8	16
Orange <i>pelées</i>	2	4	8
Curcuma frais	2 cm	4 cm	8 cm
Poivre noir <i>dans le verre</i>	1 pincée	2 pincée	4 pincée

BIENFAITS

Le bêta-carotène des carottes + la vitamine C de l'orange = combo parfait pour l'immunité. Le poivre décuple l'absorption du curcuma.

ASTUCE

Ajoute le poivre directement dans le verre après extraction, jamais dans l'extracteur.



IMMUNITÉ & PROTECTION

RECETTE N°08

Shot Gingembre-Citron

3 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Gingembre frais	5 cm	10 cm	20 cm
Citron <i>pelés</i>	2	4	8
Pomme	1	2	4
Miel <i>dans le verre</i>	1 c. à café	2 c. à café	4 c. à café

BIENFAITS

Le gingembre est antiviral et anti-inflammatoire. Concentré et puissant, c'est ton shot quotidien pour garder la forme.

ASTUCE

Prépare-en une grande quantité et conserve en petites bouteilles au frigo (48h max).



IMMUNITÉ & PROTECTION

RECETTE N°09

Rouge Grenade

6 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Grenade <i>grains uniquement</i>	2	4	8
Betterave crue <i>pelée</i>	1 petite	2 petite	4 petite
Pomme rouge	1	2	4
Gingembre frais	1 cm	2 cm	4 cm

BIENFAITS

La grenade est l'un des fruits les plus riches en antioxydants. Combinée à la betterave et la pomme, c'est un cocktail protecteur redoutable.

ASTUCE

Pour égrener la grenade facilement, coupe-la en deux et tape le dos avec une cuillère au-dessus d'un bol.

04

Digestion & Bien-être

Des jus doux qui apaisent le ventre et facilitent la digestion.



DIGESTION & BIEN-ÊTRE

RECETTE N°10

Douceur Papaye-Ananas

5 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Papaye <i>pelée, épépinée</i>	½	1	2
Ananas	200 g	400 g	800 g
Menthe fraîche	8 feuilles	16 feuilles	32 feuilles
Citron vert <i>pelé</i>	½	1	2

BIENFAITS

La papaye contient de la papaïne et l'ananas de la bromélaïne — deux enzymes qui décomposent les protéines et facilitent la digestion. Un duo validé.

ASTUCE

Idéal après un repas copieux — bois-le en dessert.



DIGESTION & BIEN-ÊTRE

RECETTE N°11

Pomme-Gingembre Apaisant

4 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Pomme	3	6	12
Gingembre frais	2 cm	4 cm	8 cm
Fenouil	¼ bulbe	½ bulbe	1 bulbe
Citron <i>pelé</i>	½	1	2

BIENFAITS

Le trio pomme-gingembre-fenouil est reconnu pour calmer les nausées et les inconforts digestifs.

ASTUCE

Si tu es sensible au gingembre, réduis à 1 cm pour commencer.



DIGESTION & BIEN-ÊTRE

RECETTE N°12

Nectarine-Carotte Velours

5 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Nectarine <i>dénoyautées</i>	3	6	12
Carotte	3	6	12
Pomme	1	2	4
Gingembre frais	1 cm	2 cm	4 cm

BIENFAITS

La nectarine apporte une douceur sucrée estivale qui se marie parfaitement avec la carotte. Riche en vitamines A et C, ce jus est doux pour l'estomac.

ASTUCE

Choisis des nectarines bien mûres pour un maximum de jus et de saveur.

05

Belle Peau & Éclat

Des jus gorgés d'antioxydants pour une peau lumineuse de l'intérieur.



BELLE PEAU & ÉCLAT

RECETTE N°13

Glow Pastèque-Fraise

4 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Pastèque <i>sans peau</i>	300 g	600 g	1.2 kg
Fraises	150 g	300 g	600 g
Concombre	½	1	2
Basilic frais	5 feuilles	10 feuilles	20 feuilles

BIENFAITS

La pastèque est riche en lycopène qui protège la peau du soleil. Les fraises apportent de la vitamine C essentielle à la production de collagène.

ASTUCE

Le basilic peut surprendre mais il apporte une note fraîche incroyable — essaie avant de le retirer !



BELLE PEAU & ÉCLAT

RECETTE N°14

Éclat Carotte-Orange

4 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Carotte	3	6	12
Orange <i>pelées</i>	2	4	8
Citron <i>pelé</i>	½	1	2
Graines de lin <i>moulues, dans le verre</i>	1 c. à café	2 c. à café	4 c. à café

BIENFAITS

Le bêta-carotène des carottes donne un teint lumineux. Les graines de lin apportent des oméga-3 qui nourrissent la peau en profondeur.

ASTUCE

Mouds les graines de lin au moulin à café avant de les ajouter — entières, elles ne sont pas assimilées.



BELLE PEAU & ÉCLAT

RECETTE N°15

Doré Abricot-Raisin

5 min

Rendement ajustable

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT	1 VERRE ≈ 250 ML	PICHET ≈ 500 ML	1 LITRE ≈ 1 L
Abricots <i>dénoyautés</i>	6	12	24
Raisin blanc	250 g	500 g	1 kg
Pomme	1	2	4
Citron <i>pelé</i>	½	1	2

BIENFAITS

L'abricot est l'un des fruits d'été les plus riches en bêta-carotène, excellent pour un teint lumineux. Le raisin blanc apporte du resvératrol et une douceur sucrée naturelle.

ASTUCE

Choisis des abricots bien mûrs et souples au toucher — ils donneront plus de jus et seront plus sucrés.

Bonus — Bien utiliser ton extracteur

LES 3 CLÉS POUR TIRER LE MEILLEUR DE TES JUS

1. Nettoyer son extracteur en 3 minutes

Le secret : ne jamais laisser sécher la pulpe. Démonte les pièces immédiatement après extraction, rince tout à l'eau tiède, brosse le tamis avec la petite brosse fournie (elle est faite pour ça), et laisse sécher à l'air libre.

ASTUCE :

Pour les jus qui tachent (betterave, curcuma), passe un peu de vinaigre blanc dilué juste après le rinçage — les colorants partent tout seuls.

2. Choisir les fruits au bon moment

Les fruits de saison donnent plus de jus, plus de goût et coûtent moins cher. En été : pastèque, melon, pêche, nectarine, abricot, fraise. En automne : pomme, poire, raisin, grenade. En hiver : agrumes, kiwi, ananas. Au printemps : fraise, rhubarbe, ananas, jeunes légumes verts.

Choisis toujours des fruits bien mûrs — souples au toucher pour les pêches et mangues, brillants et fermes pour les pommes et carottes.

3. Conserver ses jus sans perdre les vitamines

Un jus frais se boit idéalement dans les 15 minutes suivant l'extraction. Si tu dois en préparer d'avance :

- **Frigo** : jusqu'à 48h dans une bouteille en verre bien fermée, remplie à ras bord (moins d'air = moins d'oxydation).
- **Congélation** : jusqu'à 3 mois dans des sachets ou bacs à glaçons.
- **Ajoute quelques gouttes de citron** pour ralentir l'oxydation et conserver la couleur.

Merci !

J'espère que ces recettes vont te faire passer un excellent été, plein d'énergie et de fraîcheur.

N'hésite pas à tester, adapter, remixer les recettes selon tes goûts.
Le meilleur jus, c'est celui que tu bois avec plaisir.

Azzdine Abdi