

# JUS VITAMINÉ ORANGE MANGUE CITRON

La cuisine de Laëty

[la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com](http://la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com)

## Ingrédients :

- 2 Oranges
- 400g de Mangue (environs 2 mangues)
- 2 Citrons
- 700ml d'Eau
- 1 petit morceau de Gingembre 2 cm
- 20g de Sirop d'agave (ou autres sucrant de votre choix)

## Recette au Thermomix, au MCC ou autres robots culinaires :

### Vous pouvez utiliser un blender également

- > Mettre le morceau de gingembre dans le bol
- > Donner 3 coups de Turbo ou Programmer plusieurs fois Vit 10
- > Peler les oranges, les mangues et les citrons
- > Mettre les oranges, la mangue, les citrons, l'eau et le sirop d'agave dans le bol
- > Programmer 2 Min en augmentant la vitesse jusqu'à 10

Facultatif : Si vous préférez un jus bien lisse, filtrer le jus pour enlever la pulpe des fruits pas toujours agréable pour tout le monde !

- > Transvaser dans un pichet et réserver au frigo

\* Se Conserve 24h au réfrigérateur > Servir frais