

# LE TRUAND



NOUS VOILÀ EN MARS ! HOURRA, C'EST LE MOIS DU PRINTEMPS. C'EST AVEC VALÉRIE DELAUX, NATUROPATHE À PARIS (ET ADEPTE DES JUS-MAISON QU'ELLE PROPOSE À CHAQUE CONSULTATION) QU'ON A PRESSÉ CE TRUAND DE SAISON.



« Voilà un jus rouge, **super antioxydant**, qui contient un beau mélange de légumes racines, fruits et rhizome. Des saveurs bien orchestrées pour une vraie **sensation de mieux-être** !

Ses bienfaits sont multiples. Tenez-vous bien, les ingrédients combinés du Truand vous seront d'une aide précieuse pour : **soutenir votre système immunitaire** (grâce à l'orange et au curcuma), **améliorer l'état de la peau** (grâce à la carotte contenant du bêta-carotène, de la vitamine D et A), **renforcer la vision** (merci le carotène), **fortifier le système cardiovasculaire** (en activant la circulation du sang et en baissant la pression artérielle), **améliorer la qualité de votre flore intestinale** (tope-là la pomme), **participer à la régénération du foie** (avec le combo betterave-carotte) et pour couronner le tout, **il vous assurera un plein d'énergie**. Un vrai élixir de santé ! »

Ce jus aux 1000 propriétés est en plus drôlement bon. Décidément il a tout pour lui.

## LA RECETTE

2 carottes charnues



1 petite betterave



3 quartiers de pomme



1/2 orange



3 traits de citron



1 morceau de curcuma

