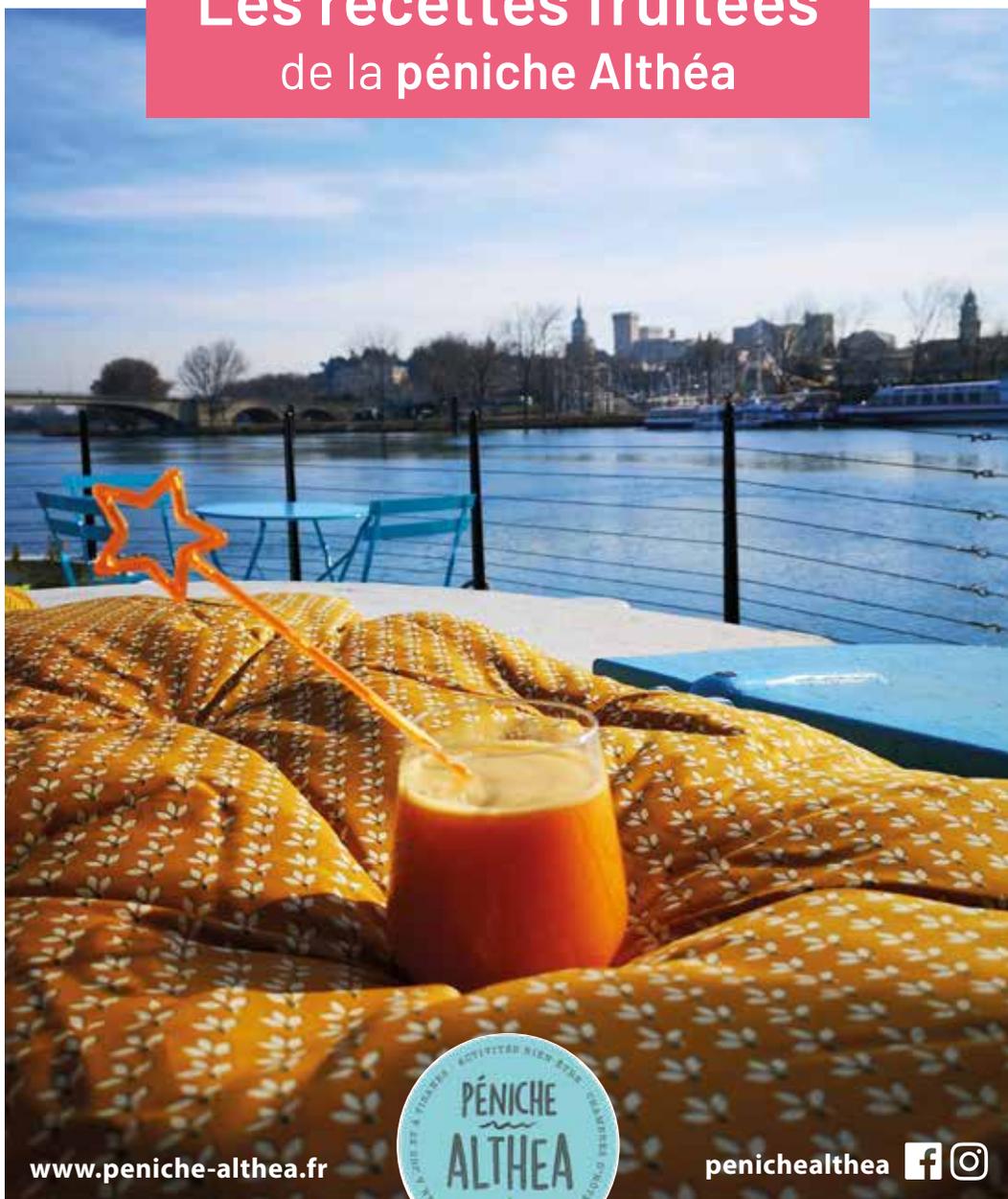


Les recettes fruitées de la péniche Althéa



www.peniche-althea.fr



penichealthea  

BAR À JUS • BIEN-ÊTRE • ACTIVITÉS
Avignon, île Piot

À toutes les saisons, faire des jus de fruits & légumes, c'est :

- Bon pour la **santé**.
- Un vrai bonheur de mélanger les **goûts**, découvrir des **saveurs** et inventer des recettes.
- Un **jeu** pour les enfants comme pour les adultes.
- Un excellent moyen d'apporter à son organisme et celui de ses enfants tout ce dont il a besoin en **vitamines** et **minéraux**. Les fruits et légumes contiennent naturellement des éléments nutritifs essentiels.

Pour toutes les recettes, préférez le **100 % bio**. Et comme ça vous n'épluchez rien, et vous ne mettez pas dans votre organisme des éléments toxiques.

C'est bon de boire des jus, mais pourquoi les faire soi-même ?

- Les jus faits maison conservent le maximum de leurs apports en **vitamines**, **enzymes** et **oligo-éléments**.
- C'est super **écologique** ! Pas d'emballages, pas de conservateurs et pas de produits chimiques.



Sur la péniche on utilise un extracteur de jus, c'est un vrai choix. Mais les jus peuvent aussi se faire à la main, à la centrifugeuse... et quand vous serez accro, offrez-vous ou faites-vous offrir un extracteur !

Ici nous avons choisi **KUVINGS**, qui propose des extracteurs à tous les prix, de qualité, avec un très bon service après vente, et basé à Marseille. **Avec le code PENICHEALTHEA, vous pouvez bénéficier de 10 % de réduction sur l'ensemble des produits de la marque**, il est cumulable avec les soldes et les réductions (prix barrés), il n'est pas cumulable avec un autre code promo.

Allez faire un tour sur <http://kuvings.fr/> et faites-vous plaisir !

Pomme, citron, gingembre

LE BOOSTER !



La pomme est une excellente source de vitamine C, et surtout, elle va apporter de la douceur à votre jus ! Choisissez la variété que vous préférez, et n'hésitez pas à mélanger les variétés pour des effets de douceur et d'acidité.

Pour faire votre jus :

Mélangez 2 pommes, 1 citron avec la peau (ou sans la peau si vous voulez moins d'acidité) et 1 cm de racine de gingembre.

Une boisson tonique, qui prévient des coups de froid, et donne un vrai coup de boost !

Pomme, orange, carotte, citron, gingembre

LE JUS VITAMINÉ PAR EXCELLENCE !

A photograph showing a clear glass mug filled with a bright yellow juice, topped with a layer of white foam. A single, large, orange carrot is leaning against the left side of the glass. The background is a blurred indoor setting with a white chair and a blue table. The entire image is framed by orange borders at the top and bottom.

100 g de carottes c'est 95 % de l'apport nutritif quotidien conseillé en vitamine A !

Pour faire votre jus :

Mélangez 2 pommes, 1 orange sans la peau, 1 grosse carotte, 1 quart de citron sans la peau, 0,5 cm de racine de gingembre.

Pomme, betterave, orange, carotte, curcuma, citron

LE JUS ROUGE !



Le jus qui fait du bien au foie.
La betterave est un légume racine
très nutritif, anti-oxydant et qui a
des vertus purifiantes sur le foie.

Pour faire votre jus :

Mélangez 2 pommes, 1 morceau
moyen de betterave crue, 1 orange
sans la peau, 1 grosse carotte, 1 cm
de curcuma frais, 1 quart de citron
sans la peau.

Pastèque, citron vert, menthe

LE JUS DE L'ÉTÉ !



Quand l'été arrive et que la saison n'est plus aux pommes, profitez des fruits d'été !

La pastèque est désaltérante, peu calorique et contient de multiples anti-oxydants.

Mélangée à du citron vert et de la menthe du jardin, elle est une très bonne alternative aux sodas.

Pour faire votre jus :

Mélangez 1 quart de pastèque sans la peau, 1 demi citron vert avec ou sans la peau selon vos goûts en acidité, et 3 feuilles de menthe fraîche.

À ajouter dans vos jus, selon vos goûts : citron, curcuma & gingembre

Ce sont 3 ingrédients magiques pour rester en bonne santé toute l'année, vaincre le rhume, combattre les effets des allergies...



Le citron

C'est une bonne source de vitamine C, il a des propriétés antivirales et antibactériennes très efficaces, et il possède un complexe d'anti-oxydants puissant. Il est l'allié du foie, des reins, de la vessie et du pancréas entre autres.

Besoin de détox, lendemain de fête, fatigue chronique ? Commencez par un demi-citron pressé tiède le matin, en cure de 3 semaines.

Le gingembre

C'est une plante originaire d'Inde, dont on utilise la racine. Vous le trouverez sous différentes formes : en poudre, confit (un délice !), ou frais. Pour les jus, prenez du frais (disponible dans tous les magasins bio). On en utilise peu dans les jus, et il se conserve longtemps au frais. Cette racine a de multiples priorités, en plus des propriétés aphrodisiaques qu'on lui connaît : c'est un anti-inflammatoire et anti-viral,

c'est un tonifiant, stimulant et anti-oxydant.

Il est aussi très efficace pour le mal des transports : mâchouillez un petit bout de gingembre, et le mal de mer s'en va !

Le curcuma

De la même famille que le gingembre, c'est un anti-oxydant très puissant, anti-inflammatoire et protecteur de l'estomac. Il fait partie des plantes alliées du foie.

La péniche Althéa est un lieu unique à Avignon, qui regroupe un **bar à tisanes, jus de fruits et jus de légumes** associatif, une **salle d'activités** qui accueille des ateliers, formations, cours, liés au **bien-être & développement personnel** et deux **chambres d'hôtes**.

Posée sur le Rhône avec une vue imprenable sur la ville, elle accueille tous types d'évènements pour des moments de détente et permet des réunions & formations créatives dans un environnement calme et naturel.



Création : Laetitia Vélaz - Impression : Espace Dupont - Mars 2023

Contact : Séverine Durmaz

severine@peniche-althea.fr • 06 75 69 23 30

Chemin de l'île Piot, Avignon

Retrouvez la péniche sur Google Maps & Waze

À 10 min. à pied de la place Crillon



www.peniche-althea.fr

