



**Le jus de canneberge** est une boisson simple et saine. Il est riche en vitamines et peut aider à lutter contre les calculs rénaux. La recette suivante permet de préparer 1 l de jus de canneberge frais, mais vous pouvez l'ajuster en multipliant ou en divisant les quantités, du moment que vous conservez les proportions.

## Ingrédients

- 500 g de canneberges
- 1 l d'eau
- Des morceaux de fruits (facultatif, selon vos préférences, mais plus de 500 g)
- De la cannelle ou autres épices (facultatif, selon vos préférences)

## Étapes

1

**Procurez-vous des canneberges.** Pour obtenir 1 l de jus, il vous faut 500 g de canneberges fraîches. Étant donné qu'elles peuvent coûter assez cher, vous pourriez ajouter d'autres fruits pour faire plus de jus. Essayez d'ajouter des fraises, de la pastèque, de la banane ou des raisins, mais veillez à ce que la canneberge reste le fruit principal. Vous pouvez ajouter des morceaux de pomme pour faire du jus de pomme et de canneberge.

2

**Rincez les baies.** Il est important de rincer les canneberges avant de les faire cuire, car on ne sait jamais quelles bactéries elles peuvent abriter !

3

**Faites bouillir l'eau.** Versez 1 l d'eau dans une casserole et portez-la à ébullition. Assurez-vous que la casserole est assez grande pour contenir l'eau ainsi que les fruits que vous allez y ajouter.

- Si vous êtes pressé, mettez directement les canneberges dans la casserole avec l'eau et faites-les bouillir ensemble.

4

**Ajoutez les canneberges.** Plongez toutes les canneberges (environ 500 g pour obtenir 1 l de jus) dans l'eau bouillante. C'est également le moment d'ajouter les autres fruits que vous voulez utiliser. Faites attention à ne pas faire déborder l'eau.

5

**Faites cuire les canneberges.** Baissez le feu de manière à ce que le liquide soit frémissant et faites cuire les baies pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater.

6

**Faites infuser le mélange.** Coupez le feu et laissez reposer le mélange pendant 10 à 20 minutes.

7

**Ajoutez les épices.**

Ajoutez de la cannelle, de la noix de muscade ou toute autre épice qui vous tente.

8

**Mixez les fruits.** Si vous voulez un jus épais comme un smoothie, vous pouvez mixer les canneberges avec l'eau. Mixez le mélange jusqu'à ce qu'il soit épais et onctueux. Filtrez-le avec un morceau d'étamine pour retirer les peaux et les autres particules.

9

**Filtrez le mélange.** Si vous n'avez pas de mixeur ou que vous ne voulez pas un jus épais, filtrez-le directement à partir des baies entières. Placez un morceau d'étamine au-dessus de l'ouverture d'un pichet ou d'un grand bocal et versez-y doucement les canneberges et le liquide de façon à ce que seul le jus passe à travers. Vous pouvez manger ce qui reste des fruits ou en faire une purée.

10

**Refroidissez et servez le jus.** Vous pouvez boire le jus de canneberge tiède, mais il risque d'être meilleur froid. Réfrigérez-le pendant une heure ou deux puis versez-le dans des verres et buvez-le.

Références : <https://fr.wikihow.com/faire-du-jus-de-canneberge-frais>

Pour des conseils en nutrition personnalisés ou pour des soins esthétiques naturels adaptés à votre type de peau, contactez-moi.

**Conseils adaptés et personnalisés en nutrition  
Anamnèse et diagnostic de peau individuel**

**Instant Noémie**

“Soigner sa beauté intérieure & extérieure”  
Esthétique au Naturel & Nutrition Holistique

[www.instant-noemie.ch](http://www.instant-noemie.ch)

