

**Drawing My Daily Healthy Canvas
with Fruits & Vegetables**

RAWCORE JUICE



HUROM

SOMMAIRE

01 L'ESSENTIEL

- 07 Phytochimiques
- 08 Jus Rawcore
- 10 Mes combinaisons de recettes
- 12 Comment préparer les fruits et légumes
- 14 Ordre de superposition

02 Recette

- 18 Hurom recette
- 40 Façons spéciales de savourer Hurom



P.18_Un verre de fruits et légumes
Buvez votre jus vert quotidien



P.19_Passez une journée équilibrée
Lait équilibré aux pommes et aux noix



P.20_Fruits et légumes juteux
Jus violet juteux



P.21_Vitamines dans les fruits et légumes
Votre énergie quotidienne : Jus ABC



P.22_Minéraux dans les fruits et légumes
Délices dorées



P.23_Protéines végétales
Véritable lait d'amande



P.24_Jus à faible teneur en sucre
Jus vert CCA



P.25_Une routine quotidienne bien digérée
Blanc laiteux et soyeux



P.26_Une vie quotidienne rafraîchissante
Jus Rawcore au chou frisé et au céleri



P.27_Une respiration détendue
Jus relaxant au basilic et à la tomate



P.28_Le « garde du corps » de mon corps
Jus de raisin pétillant

HUROM RECETTE



P.29_Rafraîchissez votre vitalité avant l'exercice
Gingembre citron



P.30_Rechargez votre énergie après l'exercice
Énergie Milano



P.31_Une journée pure
Jus blanc pur



P.32_Flux sain
Jus réconfortant



P.33_Une routine quotidienne à pas légers
Jus Greenlight



P.34_Parfait pour les plats de fruits de mer
Cocktail asiatique



P.35_Plats « K-asty »
Galette de pommes de terre moelleuse



P.36_Plats à base de purée
Soupe soyeuse à l'orange et à la carotte



P.37_Pet-mily
Biscuits à la carotte Pet-mily



P.38_Crème glacée/sorbet
Sorbet tropical soleil



P.39_Tartinade
Beurre de cacahuète crémeux

Les catégories indiquées expliquent l'efficacité des ingrédients des fruits et légumes pour faire du jus.



PARTIE 01
L'ESSENTIEL



Phytochimiques

Les fruits et légumes sont riches en nutriments essentiels tels que les vitamines et les minéraux. De plus, ils sont sans cholestérol et pauvres en graisses et en sodium.

Puisqu'ils contiennent des ingrédients différents et antioxydants selon leurs couleurs, et des composés phytochimiques, il est important de manger des fruits et légumes colorés variés.

Faites le plein de nutriments avec divers fruits et légumes pour commencer une routine quotidienne saine.



ROUGE

Tomates,
Poivrons rouges,
Grenades,
Pastèques,
Framboises,
Pamplemousses.

- Votre énergie quotidienne : Jus ABC
- Jus relaxant au basilic et à la tomate
- Jus réconfortant
- Sorbet tropical soleil



JAUNE

Carottes,
Poivrons jaunes,
Oranges,
Mandarines,
Ananas,
Mangues,
Citrons.

- Lait équilibré aux pommes et aux noix
- Délices dorés
- Gingembre citron



VERT

Choux frisés,
Céleris,
Brocolis,
Pousses d'orge,
Basilic,
Raisins verts.

- Buvez votre jus vert quotidien
- Jus vert CCA
- Jus Rawcore au chou frisé et au céleri
- Jus Greenlight
- Cocktail asiatique



POURPRE

Choux rouges,
Carottes violettes,
Raisins rouges,
Myrtilles.

- Jus de raisin pétillant
- Powerade au raisin
- Énergie Milano



BLANC

Choux-fleurs,
Choux,
Radis,
Oignons,
Poires.

- Véritable lait d'amande
- Blanc laiteux et soyeux
- Jus blanc pur

Un verre de nutriments Rawcore au quotidien

Jus Rawcore

Le jus Rawcore est obtenu selon une méthode à basse température et à faible vitesse, qui permet de presser trois fruits et légumes frais ou plus.

Il contient des enzymes thermosensibles et des nutriments complexes.

Buvez un verre de jus Rawcore et instaurez une routine quotidienne rafraîchissante et saine.

Découvrez Rawcore, Le secret de votre santé.

01. Des ingrédients difficiles à manger rendus « faciles à boire »

Les 400 g de fruits et légumes recommandés quotidiennement par l'OMS, même les quantités difficiles à manger crues, peuvent être facilement atteints avec un seul verre de jus Rawcore.

02. Un verre de « nutriments complexes » équilibrés

En pressant ensemble trois fruits et légumes crus ou plus, vous pouvez consommer une large gamme de nutriments essentiels et d'enzymes, et ce en une seule fois.

03. Une « Extraction à basse température et à faible vitesse » qui préserve les nutriments sensibles à la chaleur

Préparé grâce à une méthode de pressage lent sans chaleur, il préserve les composés phytochimiques, les enzymes et les antioxydants.

04. « Goût, couleur et fraîcheur » naturels

En capturant la saveur et la couleur originales des ingrédients crus, il offre une expérience de jus haut de gamme avec une fraîcheur maximale.

Vous pouvez déguster un verre de jus frais sans détruire les nutriments sensibles à la chaleur et sans séparer les couches nutritionnelles.

Hurom vous fabrique des jus sains en pressant lentement les fruits et légumes à basse température, grâce à des technologies brevetées qui préservent leurs couleurs, leurs saveurs et leurs nutriments naturels.



Mes combinaisons de recettes

Grâce à un bon mélange de saveurs sucrées, acides et amères, vous profitez d'un jus savoureux et riche en nutriments.

Un jus sucré : Ajoutez plus de fruits et/ou de légumes.

Un jus acide : Ajoutez davantage d'agrumes tels que des citrons et des citrons verts.

Un jus amer : Ajoutez davantage de légumes-racines.

Un jus salé : Ajoutez davantage de céleri pour obtenir un goût salé naturel.

Un jus frais : Ajoutez davantage d'herbes telles que de la menthe et du basilic.



La douceur de votre jus dépend des ingrédients que vous utilisez.

Si vous souhaitez un jus moins sucré, ajoutez des légumes tels que des concombres, des laitues, des poivrons, des bok choy, des chicorées et des épinards.

Si vous souhaitez un jus frais, ajoutez davantage de légumes verts.



Vous pouvez vous référer à la section « Niveau de douceur » sur la page de recette pour profiter de différentes douceurs.

Le niveau de douceur le plus bas : Vous offre le goût naturel des légumes.

Niveau de douceur le plus élevé : Vous offre le goût riche des fruits.

Taux de sucre : ■■■■■□□□

Les niveaux de douceur indiqués sont confirmés par les experts de Hurom et définis comme norme sur la base des données étudiées.

La douceur réelle peut varier en fonction des préférences et des caractéristiques des ingrédients bruts.

Comment préparer les fruits et légumes

Hurom peut presser même les écorces et les pépins afin de conserver davantage de nutriments. Vous pouvez profiter d'un jus plus sain avec divers fruits et légumes.



1. Fruits dont les pépins doivent être retirés

Pommes, Avocats.

Lavez-les à l'eau courante, puis retirez leurs pépins.

Mangues, Pêches, Cerises, Prunes, Abricots.

Retirez les grosses graines dures avant de préparer le jus. Pour les mangues, épluchez-les et retirez d'abord le pépin.



2. Agrumes

Citrons, Oranges, Pamplemousses, Citrons verts, Mandarines, Mandarines vertes.

Lavez l'écorce à l'eau courante et retirez la membrane blanche ou pressez-la avec la pulpe selon votre préférence.



3. Fruits/légumes qui doivent être pelés

Pommes de terre, Oignons, Ananas, Grenades, Melons, Fruits du dragon.

Lavez-les à l'eau courante et retirez soigneusement la peau.

Le cœur de l'ananas peut être pressé si vous le souhaitez.



4. Fruits/légumes dont la tige doit être retirée.

Raisins.

Retirez les baies de la tige et lavez-les à l'eau courante.

Tomates, Tomates cerises,

Baies (c'est-à-dire fraises et myrtilles), Poivrons, Piments jalapeños.

Retirez la tige et lavez-les à l'eau courante.



※ Placez les fruits entiers dans la trémie de la centrifugeuse ou coupez-les en morceaux pour les presser.



5. Légumes qui doivent être lavés

Carottes, Betteraves, Radis, Brocolis.

Retirez la saleté restante à la surface et lavez-les à l'eau courante.



6. Herbes et légumes à feuilles

Aneth, Menthe, Basilic, Cerfeuil, Chou frisé, Persil.

Agitez-les plusieurs fois tout en les lavant à l'eau courante, puis séchez-les naturellement ou éliminez l'humidité avec une serviette sèche, selon votre préférence.



7. Légumes riches en fibres

Céleris, Citronnelle, Rhubarbe, Choux, Gingembre.

Lavez-les à l'eau courante et nettoyez toute saleté ou impureté restante. Le cœur du chou peut être pressé si vous le souhaitez.

Coupez les légumes riches en fibres en petits morceaux.



8. Noix

Amandes, Noix, Noix de cajou, Cacahuètes (grillées).

Faites-les tremper dans de l'eau tiède pendant environ 10 minutes avant de les presser.



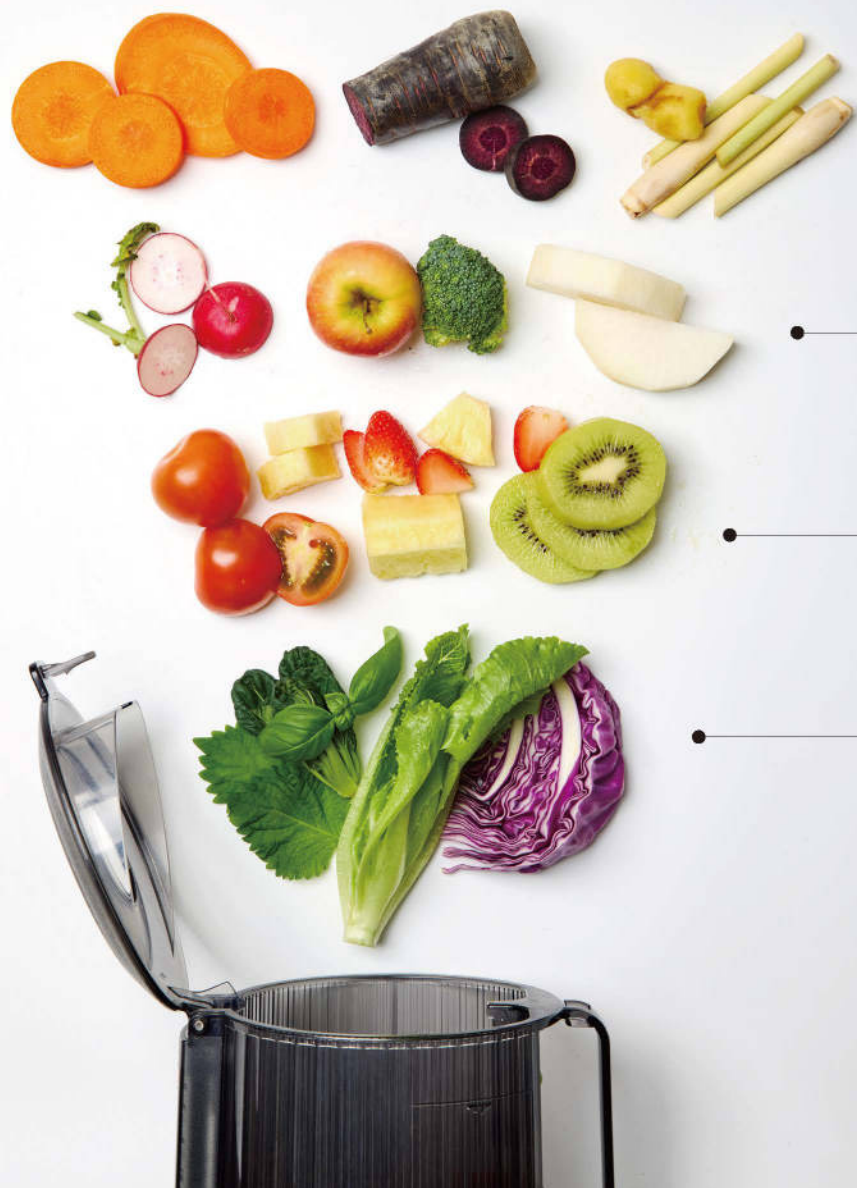
9. Fruits congelés

Préparez les fruits suivant le guide, coupez-les en morceaux de deux à quatre centimètres et congelez-les.



※ Placez les fruits entiers dans la trémie de la centrifugeuse ou coupez-les en morceaux pour les presser.

Ordre de superposition



Placez les fruits et légumes dans la trémie dans l'ordre suivant.

Légumes à feuilles → Ingrédients mous → Ingrédients fermes → Ingrédients durs.

Les ingrédients lourds presseront les ingrédients légers pour un pressage plus efficace.

04 Ingrédients durs

Les ingrédients durs, tels que les betteraves, le gingembre, les carottes et la citronnelle, doivent être placés en dernier.

03 Ingrédients fermes

Placez les ingrédients fermes tels que les pommes, les poires, les pommes de terre et les brocolis.

02 Ingrédients mous

Placez les ingrédients mous, tels que les raisins, les citrons, les fraises et les tomates, avant les ingrédients fermes.

01 Légumes à feuilles

Roulez les légumes à feuilles, tels que le chou frisé, le chou, le basilic et le persil, et placez-les dans la trémie en premier.

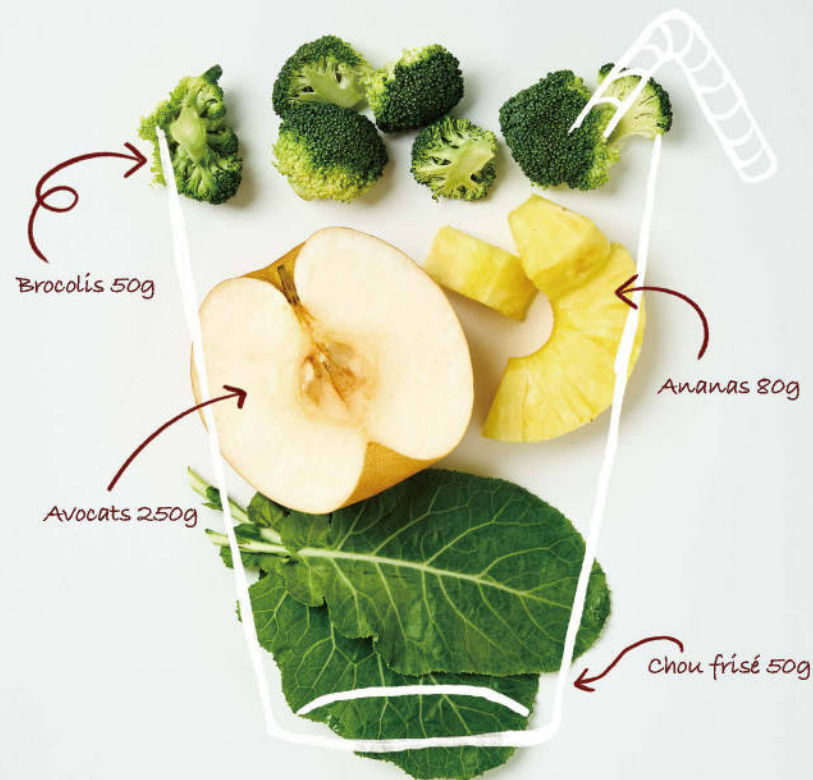


PARTIE 02
RECETTE

Buvez votre jus vert quotidien

Nutriments clés

Vitamine C Lutéine Bromélaïne Acide chlorogénique



Taux de sucre :



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Chou frisé _ 50g
- ② Ananas _ 80g
- ③ Avocats _ 250g
- ④ Brocolis _ 50g

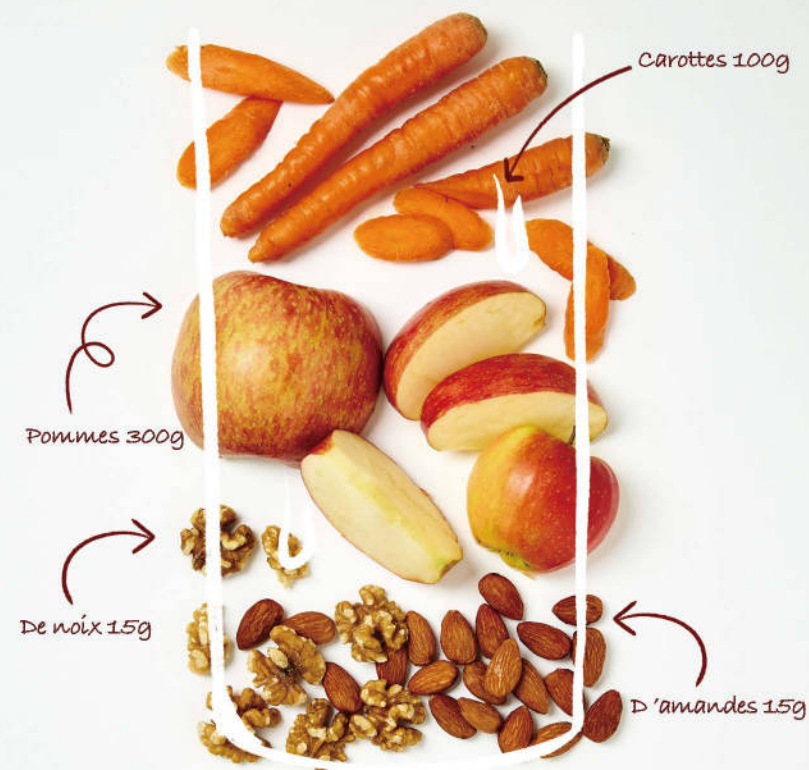
Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Pelez l'ananas et retirez les pépins de la poire.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.

Lait équilibré aux pommes et aux noix

Nutriments clés

Vitamine K Kalium β -carotène Quercétine



Taux de sucre :



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① De noix_15g
(la moitié de la mesurette)
- ② D'amandes_15g
(un quart de la mesurette)
- ③ Pommes_300g
- ④ Carottes_100g

Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Retirez les pépins de la pomme.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.

※ Utilisez le poussoir comme mesurette.

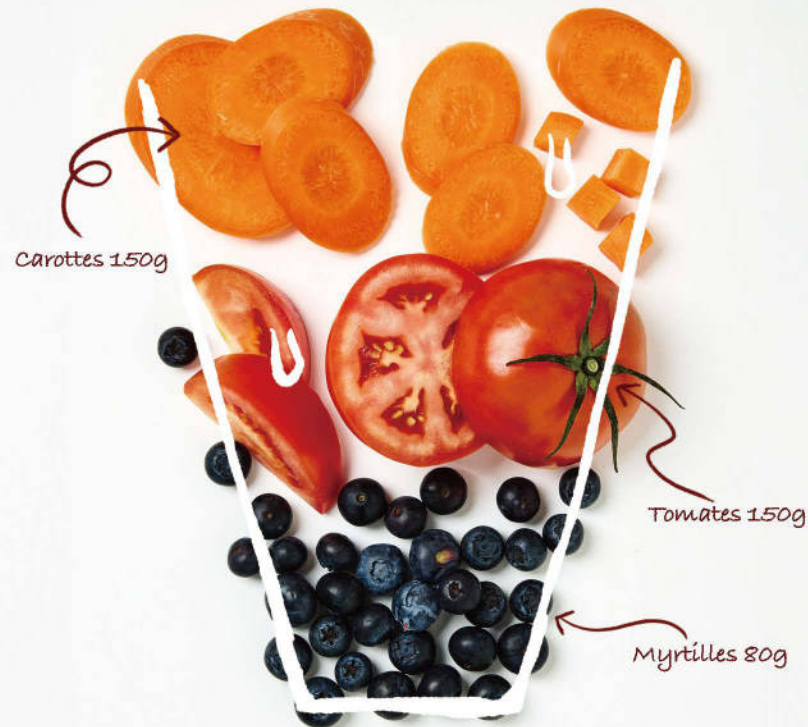
Jus violet juteux

Nutriments clés

Acide folique

Lycopène

Anthocyane



Taux de sucre : ☒ ☐ ☐ ☐ ☐



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Myrtilles_80g
- ② Tomates_150g
- ③ Carottes_150g

Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Coupez-les en petites tranches.
3. Placez les tranches dans la trémie.

Votre énergie quotidienne : Jus ABC

Nutriments clés

Vitamine C

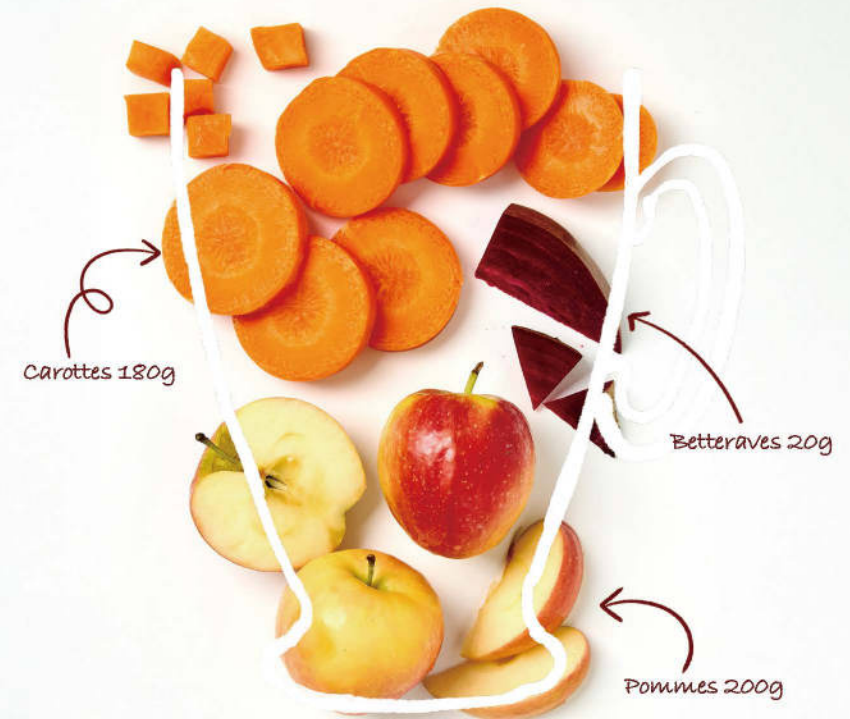
Vitamine K

Acide folique

Quercétine



Votre source d'énergie au quotidien, le jus ABC, est une recette du kit de jus Hurom qui a remporté le Superior Taste Award au ITI International Food and Beverage Award 2025.



Taux de sucre : ☒ ☐ ☐ ☐ ☐



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Pommes_200g
- ② Betteraves_20g
- ③ Carottes_180g

Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Épluchez d'abord les betteraves et les carottes.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.

Délices dorés

Nutriments clés

Vitamine C

Sélénium

Limonène

Hespéridine



Taux de sucre : 



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Aneth_5g
- ② Oranges_150g
- ③ Citrons_25g
- ④ Pommes_200g

Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Retirez les pépins de la pomme.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.

Véritable lait d'amande

Nutriments clés

Vitamine E

Magnésium



Taux de sucre : 



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① D'amandes_150g
(deux tasses de la mesurette)
- ② D'eau_300g
- ③ Une pincée de sel.

Recette

1. Lavez soigneusement les amandes.
2. Pour les presser, placez les amandes dans la trémie avec de l'eau.
3. Ajoutez du sel à votre goût.

Jus vert CCA

Nutriments clés

Acide folique Vitamine U Sulforaphane Coumarine



Taux de sucre : ☒ ☐ ☐ ☐ ☐



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Choux _50g
- ② Céleri _300g
- ③ Pommes _50g

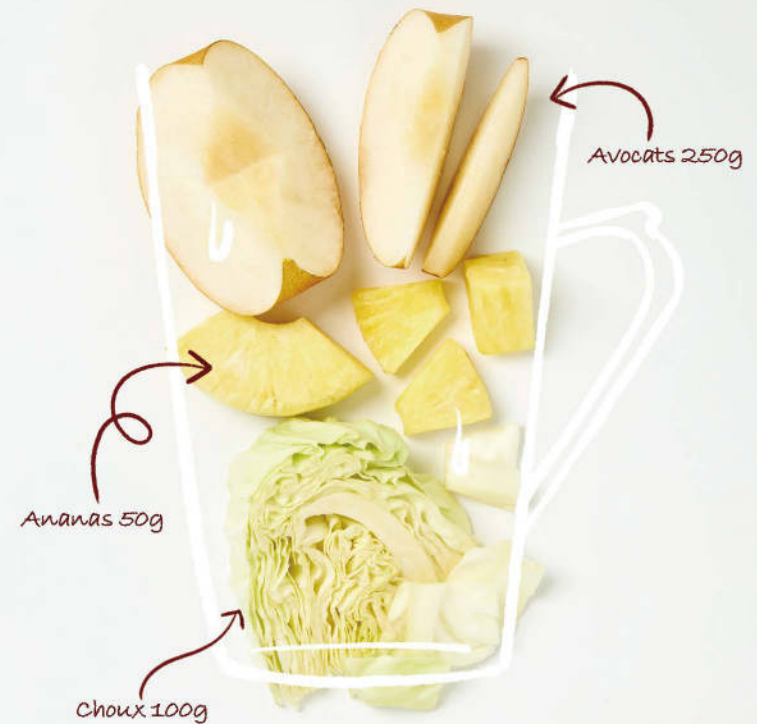
Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Retirez les pépins de la pomme.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.

Blanc laiteux et soyeux

Nutriments clés

Vitamine U Lutéoline Bromélaïne Indole



Taux de sucre : ☒ ☐ ☐ ☐ ☐



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Choux _100g
- ② Ananas _50g
- ③ Avocats _250g

Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Pelez l'ananas et retirez les pépins de la poire.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.

Jus Rawcore au chou frisé et au céleri

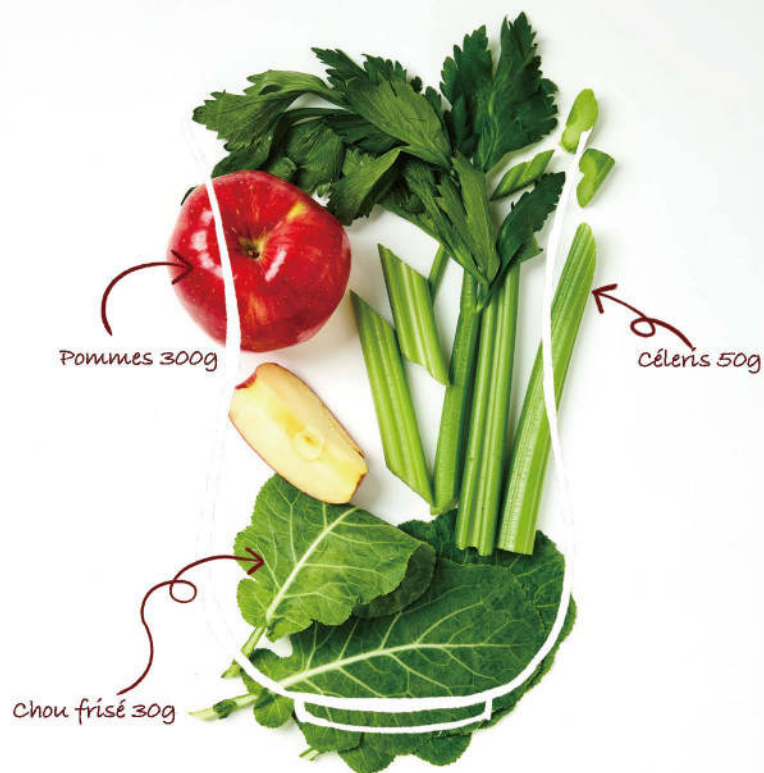
Nutriments clés

Acide folique

β -carotène

Lutéine

Quercétine



Taux de sucre : ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Chou frisé _ 30g
② Céleris _ 50g
③ Pommes _ 300g

Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Retirez les pépins de la pomme.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.

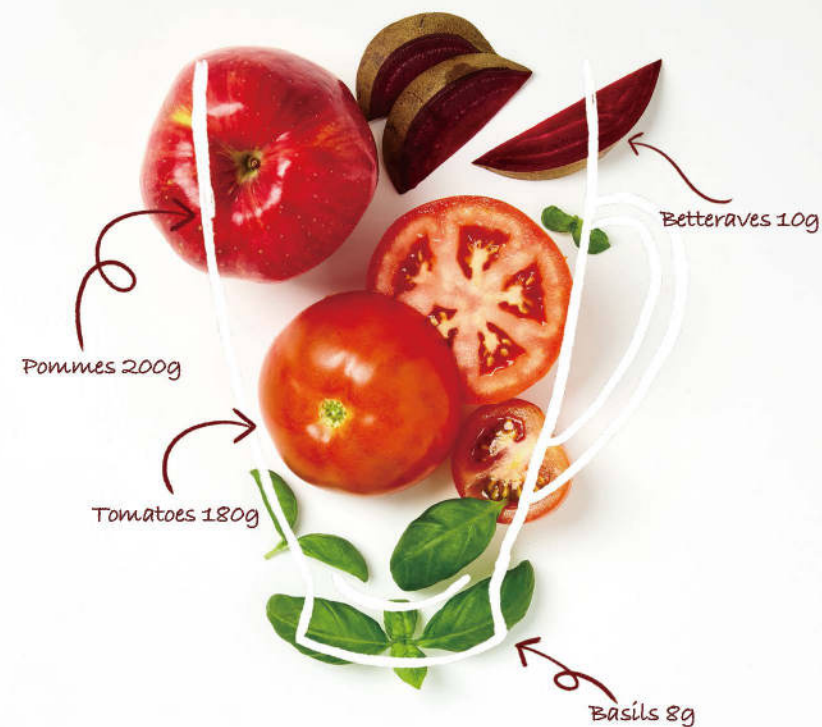
Jus relaxant au basilic et à la tomate

Nutriments clés

Lycopène

Bétalaïne

Quercétine



Taux de sucre :



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Basilic _ 8g
- ② Tomates _ 180g
- ③ Pommes _ 200g
- ④ Betteraves _ 10g

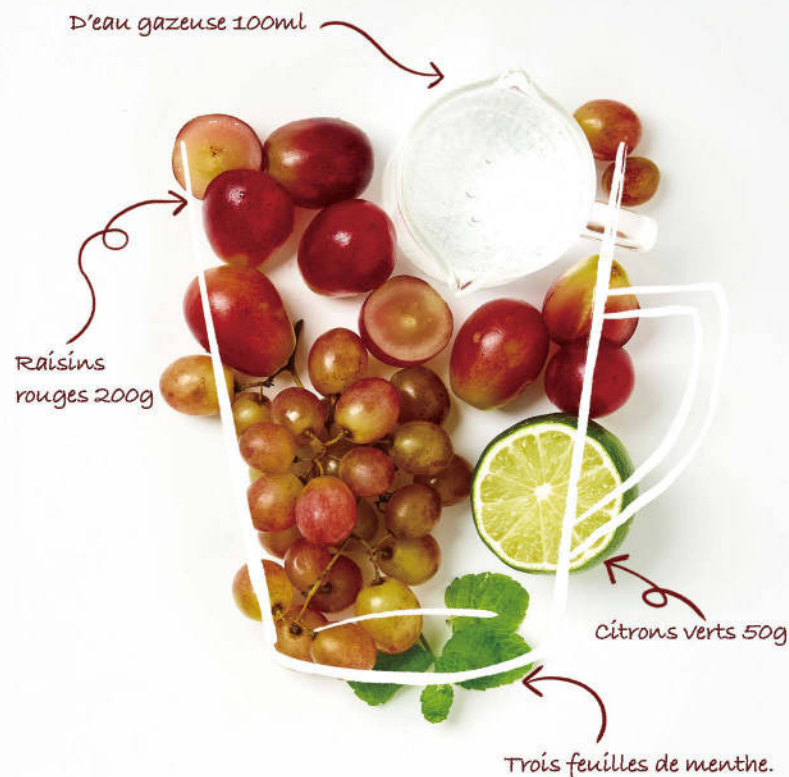
Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Retirez les pépins de la pomme.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.

Jus de raisin pétillant

Nutriments clés

Vitamine B₁ Resvératrol Anthocyane Proanthocyanidine



Taux de sucre : 



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Trois feuilles de menthe
- ② Citrons verts _ 50g
- ③ Raisins rouges _ 200g
- ④ D'eau gazeuse _ 100ml

Recipe

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Retirez les grains de raisin de la tige.
3. Placez les tranches dans la trémie.

※ Utilisez le poussoir comme mesurette.

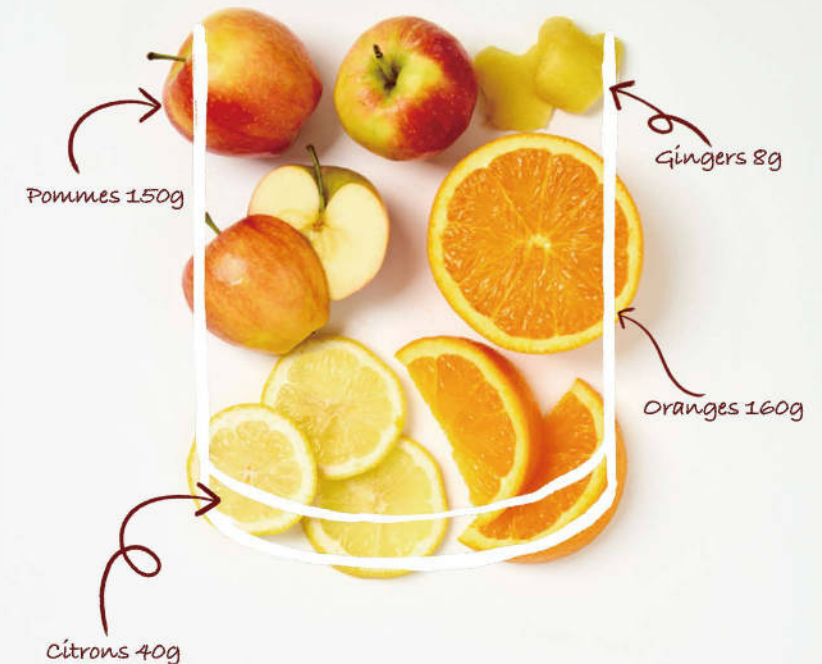
Gingembre citron

Nutriments clés

Vitamine C Naringine Gingérol Hesperidin



Le gingembre citron est une recette du Hurom Juice Kit qui a remporté le prix Superior Taste Award lors du concours international ITI International Food and Beverage Contest en 2025.



Taux de sucre : 



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Oranges _160g
- ② Citrons _ 40g
- ③ Pommes _150g
- ④ Gingembre _8g

b) Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Épluchez des oranges et des citrons.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.

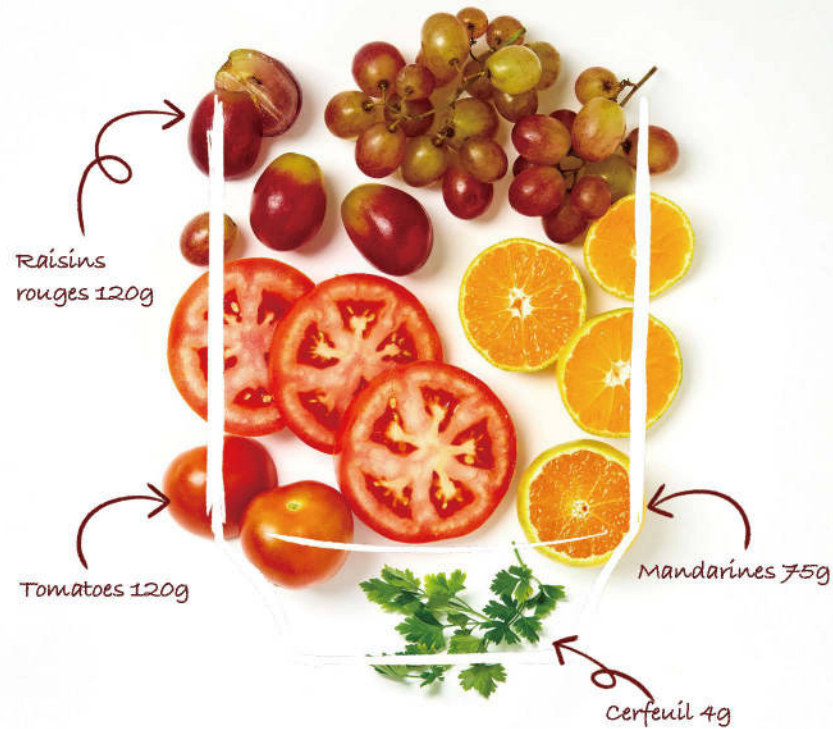
Énergie Milano

Nutriments clés

Vitamine B₁

Vitamine C

Lycopène



Taux de sucre :



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Cerfeuil_ 4g
- ② Tomates _ 120g
- ③ Mandarines_ 75g
- ④ Raisins rouges _ 120g

Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Retirez les grains de raisin de la tige.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.

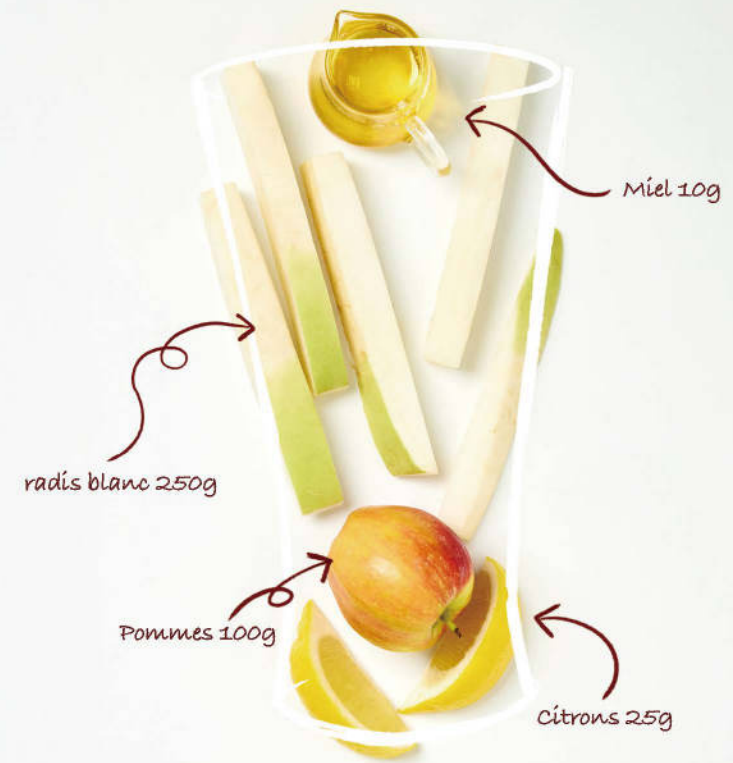
Jus blanc pur

Nutriments clés

Limonène

Isothiocyanate

Quercétine



Taux de sucre :

Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Citrons _ 25g
- ② Pommes _ 100g
- ③ Radis blanc _ 250g
- ④ Miel _ 10g

Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Retirez les pépins de la pomme.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.
5. Ajoutez du miel selon votre goût.

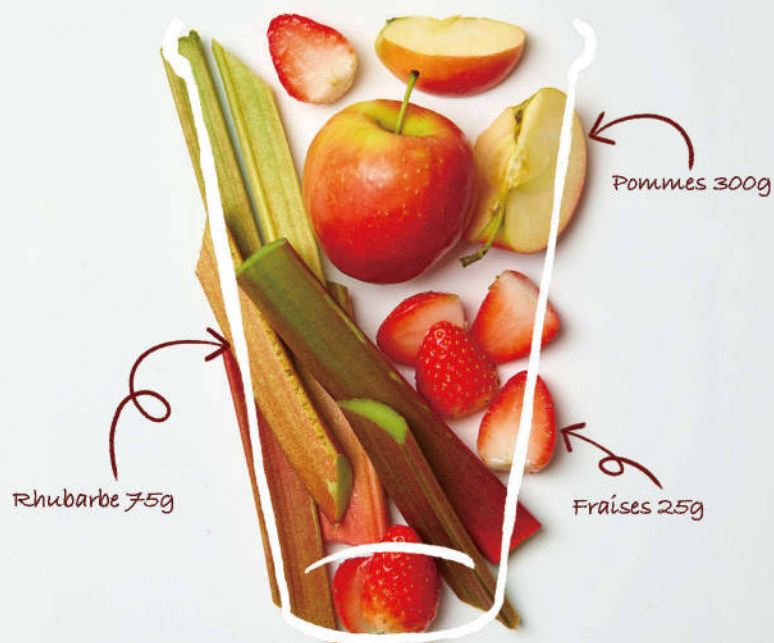
Jus réconfortant

Nutriments clés

Acide folique

Manganèse

Quercétine



Taux de sucre :



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Fraises _ 25g
- ② Rhubarbe _ 75g
- ③ Pommes _ 300g

Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Retirez les pépins de la pomme.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.

Jus Greenlight

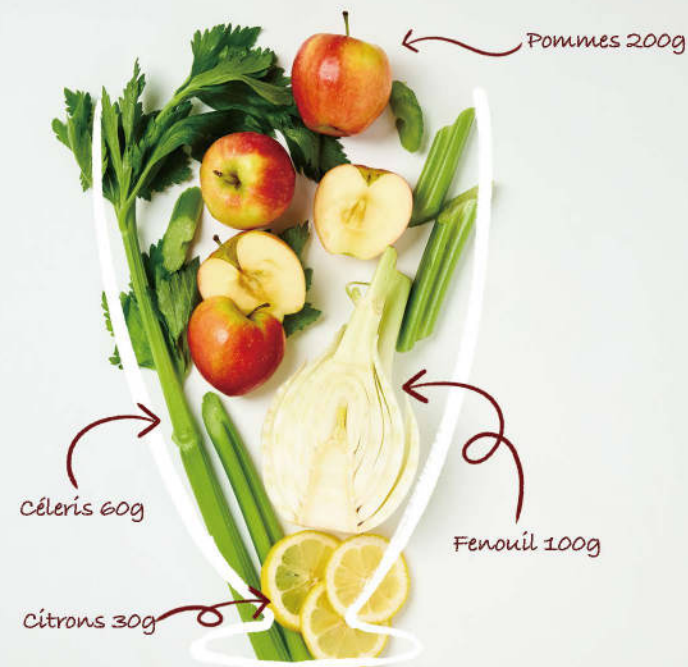
Nutriments clés

Calcium

β-carotène

Apigénine

Hespéridine



Taux de sucre : 



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Citrons _30g
- ② Céleris _60g
- ③ Fenouil _ 100g
- ④ Pommes _200g

Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Retirez les pépins de la pomme.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.

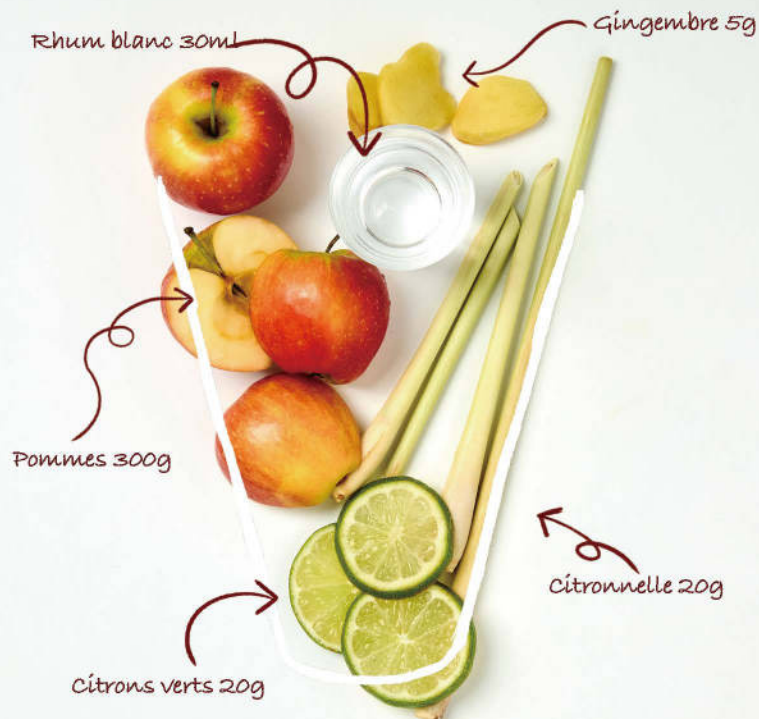
Cocktail asiatique

Nutriments clés

Acide organique

Acide p-coumarique

Gingérol



Taux de sucre : ————



Préparation des ingrédients (250ml)

- ① Citrons verts _ 20g
- ② Pommes _ 300g
- ③ Citronnelle _ 20g
- ④ Gingembre _ 5g
- ⑤ Rhum blanc _ 30ml

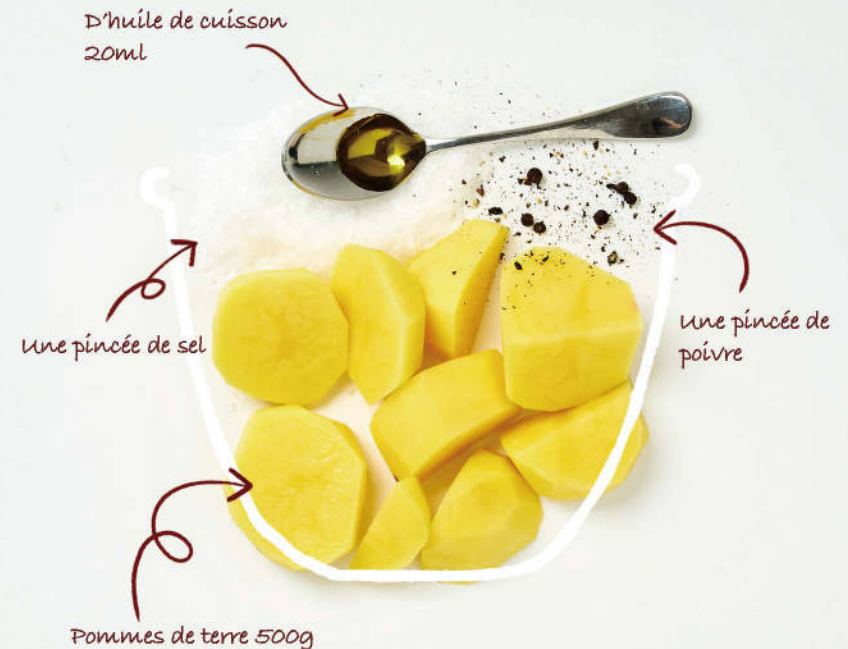
Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Retirez les pépins de la pomme.
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.
5. Versez le jus pressé dans une tasse et ajoutez le rhum blanc.

※ Utilisez le poussoir comme mesurette.

Galette de pommes de terre moelleuse

Hurom vous aide à préparer non seulement des jus, mais aussi divers aliments !



Préparation des ingrédients

- ① Pommes de terre _ 500g
- ② Une pincée de sel
- ③ Une pincée de poivre
- ④ D'huile de cuisson _ 20ml
- ⑤ Une petite quantité de persil

Recette

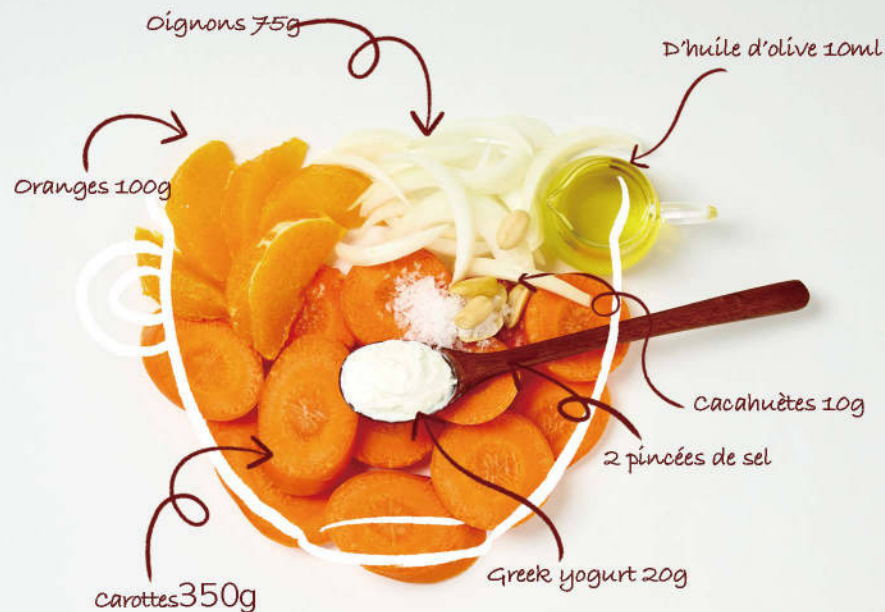
1. Lavez et épluchez les pommes de terre.
2. Coupez-les en morceaux, placez-les dans la trémie et pressez-les.
3. Laissez reposer le jus de pomme de terre pressé pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que l'amidon se dépose.
4. Ajoutez l'amidon préparé, le sel et le poivre à la purée de pommes de terre et mélangez le tout.
5. Versez l'huile de cuisson dans une poêle chauffée et faites cuire la purée jusqu'à ce qu'elle devienne brune.
6. Saupoudrez le persil préparé pour ajouter une texture supplémentaire.

※ Utilisez le poussoir comme mesurette.



Soupe soyeuse à l'orange et à la carotte

Hurom vous aide à préparer non seulement des jus, mais aussi divers aliments !



Préparation des ingrédients

- ① Oranges _100g
- ② Oignons _75g
- ③ Carottes _350g
- ④ D'huile d'olive _10ml
- ⑤ Yaourt grec _20g
- ⑥ Cacahuètes _10g
- ⑦ 2 pincées de sel



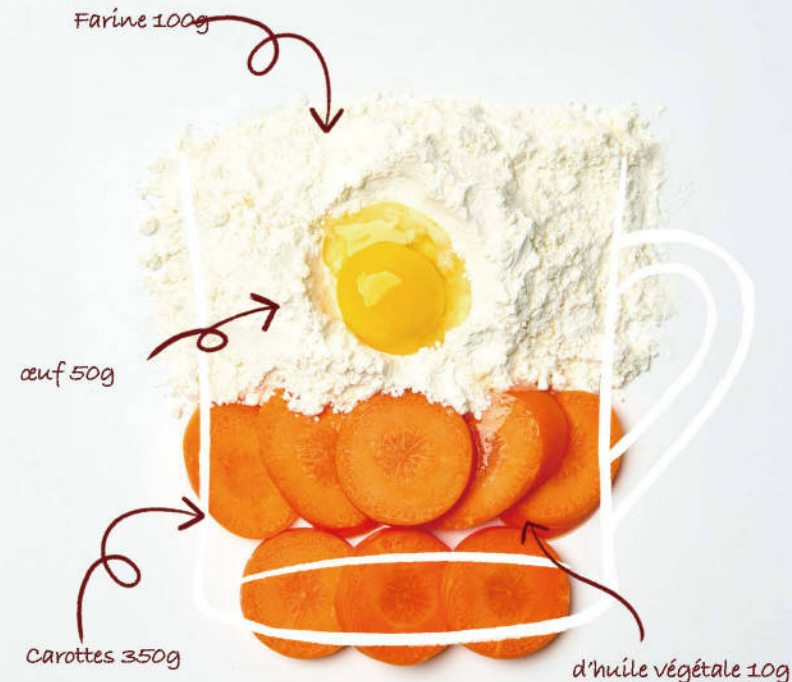
Recette

1. Lavez soigneusement les ingrédients.
2. Épluchez les oranges et les oignons
3. Coupez-les en petites tranches.
4. Placez les tranches dans la trémie.
5. Mélangez la purée avec le jus pressé et faites bouillir, baissez le feu et remuez jusqu'à obtenir une texture crémeuse comme une soupe.
6. Lorsque la texture est crémeuse comme une soupe, ajoutez les cacahuètes préparées, le yaourt grec et l'huile d'olive pour terminer.
7. Ajoutez du sel à votre goût.

※ Utilisez le poussoir comme mesurette.

Biscuits à la carotte Pet-mily

Préparez des repas sains et délicieux pour votre famille bien-aimée !



Préparation des ingrédients

- ① Carottes _ 200g
- ② Farine _ 100g
- ③ œuf _ 50g
- ④ d'huile végétale _ 10g
(huile d'olive/huile de coco)

Usage quotidien recommandé (Pour 10 pièces)	
Poids de l'animal	Usage
Moins de 3 kg	1-2
3 kg ou plus et moins de 5 kg	2-3
5 kg ou plus et moins de 10 kg	3-5



Recette

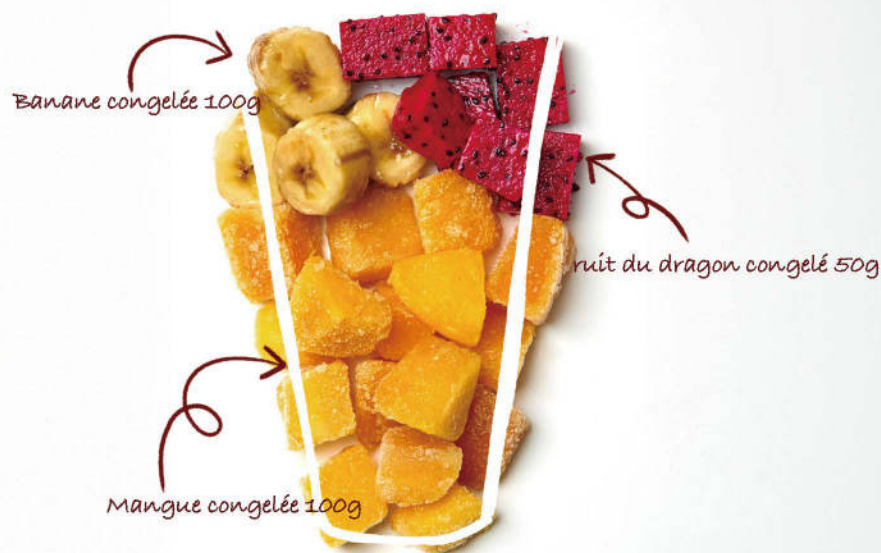
1. Lavez les carottes, coupez-les en morceaux et placez-les dans la trémie.
2. Placez les morceaux dans la trémie pour les presser.
3. Mélangez la purée de carottes avec la farine de riz et l'œuf. Ajoutez ensuite 30 ml de jus de carottes et 10 g d'huile d'olive pour pétrir.
4. Couvrez bien la pâte et placez-la au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.
5. Façonnez la pâte comme vous le souhaitez et faites cuire au four à 180 °C pendant environ 20 minutes.

※ Utilisez le poussoir comme mesurette.

CONSEILS : L'huile végétale est parfaite pour conserver la forme du biscuit et lui donner une texture onctueuse. Cependant, vous pouvez choisir de l'utiliser ou non.

Sorbet tropical soleil

Hurom vous aide à préparer non seulement des jus, mais aussi divers aliments !



Préparation des ingrédients

- ① Mangue congelée _ 100g
- ② Banane congelée _ 100g
- ③ fruit du dragon congelé _ 50g

※ Introduire trop d'ingrédients congelés ou durs à la fois dans la trémie peut surcharger le moteur et entraîner l'arrêt de l'appareil.



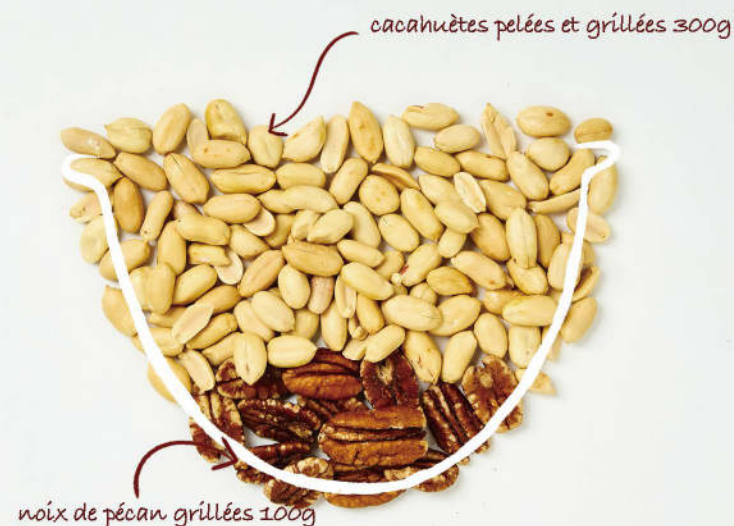
Recette

1. Insérez le filet à glace, et non celui en acier inoxydable, à l'intérieur du tambour.
2. Fermez le bouchon à jus et retirez le « fit and clean » inséré dans la sortie de purée.
3. Placez une tasse sous la sortie et pressez les ingrédients préparés en les versant lentement par petites quantités dans la trémie.
4. Dégustez le sorbet cuit pendant qu'il est encore frais.

CONSEILS : Pour obtenir un goût de noisette, ajoutez 20 g de morceaux de noix de coco.

Beurre de cacahuète crémeux

Hurom vous aide à préparer non seulement des jus, mais aussi divers aliments !



Préparation des ingrédients

- ① cacahuètes pelées et grillées _300g
- ② noix de pécan grillées _100g

※ Des ingrédients chauds ou tièdes pourraient endommager le tamis à glace. Veuillez donc les laisser refroidir avant la cuisson.



Recette

1. Insérez le filet à glace, et non celui en acier inoxydable, à l'intérieur du tambour.
2. Versez une cuillère à soupe de cacahuètes et de noix de pécan préparées dans l'entrée à noix de la trémie.
3. Fermez le bouchon à jus et retirez le « fit and clean » inséré dans la sortie de purée.
4. Remettez le beurre de noix de pécan extrait dans la trémie et répétez le processus une fois de plus.

※ Utilisez le poussoir comme mesurette.

CONSEILS : Si vous souhaitez obtenir une texture plus onctueuse, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge.

Façons spéciales desavouer Hurom



1. Vinaigrette pour les légumes et les fruits

- Mettez quatre cuillères à soupe de jus de légumes et/ou de fruits pressés, quatre cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe d'oligosaccharide, mélangez bien et ajoutez du sel pour assaisonner à votre goût.
- Dégustez la vinaigrette préparée avec un bol de salade fraîche.



2. Ssamjang aux noix

- Mélangez deux cuillères à soupe de purée de noix, deux cuillères à soupe de doenjang (pâte de soja), une demi-cuillère à soupe d'ail écrasé, deux cuillères à soupe d'huile de sésame et une cuillère à soupe de miel.
- Dégustez le ssamjang aux noix préparé avec des légumes frais à enrouler.

3. Beurre polyvalent aux fruits et légumes

- Mélangez trois cuillères à soupe de purée de fruits et légumes avec 500 g de beurre déjà sorti à température ambiante, enveloppez le mélange dans une feuille de cuisson graissée et placez-le au réfrigérateur.
- Tartinez le beurre mélangé sur du pain ou dégustez-le avec un steak.



4. Confiture de fruits et légumes

- Mélangez 600 g de jus de légumes ou de fruits pressés, 300 g de sucre et une cuillère à café de jus de citron, puis faites cuire le mélange à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'il réduise.
- Si une goutte de confiture chaude cuite conserve sa forme lorsque vous la déposez dans de l'eau froide, la confiture est prête.

5. Masque facial à l'orange

- Mélangez soigneusement la purée de 2 oranges pressées, 2 cuillères à soupe de jus d'orange, 85g de yaourt nature et 1 cuillère à soupe de farine.
- Lavez votre visage, appliquez un masque facial, étalez le mélange à l'orange sur le masque et laissez agir pendant 15 à 20 minutes avant de rincer votre visage à l'eau.



6. Brume de concombre

- Mélangez 30 ml de jus de concombre filtré à l'aide d'une étamine avec 70 ml d'eau purifiée.
- Réfrigérez et consommez immédiatement.







www.globalhurom.com

MADE IN KOREA

Copyright© All Rights Reserved by HUROM