

Que faire avec la PULPE des jus de légumes et des fruits

La pulpe des légumes et/ou fruits après extraction peut être encore bien ‘mouillée’, ne la jetez pas. Les lombrics dans votre compost en profiteront avec bonheur. Vos plats du midi ou du soir seront agrémentés par cette pulpe – la consistance nouvelle vous surprendra.

Quelques **idées**:

La pulpe des pommes, carottes, betteraves, céleri pommes et branches, topinambour, peut très bien être intégrée dans vos mueslis et salades. Vous pouvez également l’utiliser pour alléger les pâtes pour vos pains faits maison.

La pulpe de carottes est excellente dans vos soupes chaudes. Rajouter des carottes broyées entières et des herbes du jardin.

Gâteau cru enrichi par la pulpe de carottes et de pommes (alimentation vivante):

Pour la pâte à gâteau :

150g de pulpe pommes et carottes

150g amandes ou noix de cocos moulus (les amandes seront trempées une nuit et pelées ensuite);

150g dattes ou figues (trempées une nuit) broyer dans le VitaLeo.

Pour le gâteau :

2 bananes bien mûres

150g de dattes

100g amandes (trempées une nuit et pelées le matin)

poudre de cannelle

Bien pétrir cette pâte pour qu’elle tient bien ensemble, l’étaler en rond. Attention, la pâte va se rétrécir un peu en séchant. Mettre dans le déshydrateur (ou four) à 40° env. 20 hrs. pour sécher. La pâte doit être bien lisse sans être dur.

Mettre dans la forme. Remplir le fond avec des tranches d’env. 5cm d’épaisseur de bananes bien mûres. Mixer une crème avec 2 bananes broyés, 100g de dattes épépinées, et 100g de farine d’amandes et saupoudrer avec un peu de cannelle. Cette crème ne devrait pas être trop liquide car votre gâteau risque de s’en épandre. Mettre un peu plus de farine d’amande ou de la pulpe de pommes et carottes pour trouver la bonne consistance.

Bien étaler la crème sur et entre les tranches de bananes. La deuxième couche est faite de pommes coupées en petits dés, étaler la crème dessus et autour. La dernière couche est faite avec des baies entières (p.ex. fraises, mûres, myrtilles etc.) ou avec des tranches de kiwi. Bien serrer les fruits et mettre le reste de la crème dans les interstices.

Pour vos **soins de beauté** :

masques pour le visage (surtout avec la pulpe de concombres et de carottes) – laisser infuser min. 15 min.

Pour vos yeux, mouiller des rondelles de ouate avec le jus de la pulpe de concombre.

Mélangez la pulpe de concombre et des carottes avec un avocat écrasé pour un masque pour le visage, laisser infuser min. 15 minutes. Utilisez cette purée avec des amandes moulues gros pour un peeling du visage.

Façonnez une boule avec la pulpe de feuilles de chou. Si vous n’avez pas assez de pulpe, vous pouvez écraser des feuilles de chou frais avec le rouleau à gâteau.

Mettez cette purée sur le visage et couvrez-le avec un film alimentaire ou un linge en coton humide. Pour plus d’effet, couvrez le tout avec un linge chaud et laissez reposer min. 30 min. Ce cataplasme s’utilise également sur tout votre corps –bras, jambes, ventre etc.; pour augmenter l’effet d’humidité et de chaleur, rajouter une bouillotte sur le linge chaud.

L’effet du jus de chou sur la peau était déjà bien connu des Romains.