



# Table des matières

|           |   |           |  |
|-----------|---|-----------|--|
| <b>01</b> | Présentation                            | <b>07</b> | Résolution des problèmes                                     |
| <b>02</b> | Descriptif                              | <b>08</b> | Caractéristiques techniques du produit                       |
| <b>03</b> | Instructions de montage                 | <b>09</b> | Garantie   |
| <b>04</b> | Comment faire des jus en toute sécurité | <b>10</b> | Les opérations préalables à l'extraction du jus              |
| <b>05</b> | Nettoyage et entretien                  | <b>11</b> | Ce qu'il faut faire et ne pas faire quand on prépare des jus |
| <b>06</b> | Mesures de sécurité importantes         | <b>12</b> | Recettes   |

# 01 Présentation

Toutes nos félicitations pour avoir décidé de prendre plus soin de votre santé en buvant des jus de toutes sortes, et toute la Maison se tient à votre disposition pour affronter les obstacles qui se présenteront à vous. Nous nous efforçons de vous proposer les meilleurs outils pour vous sentir plein(e) de vitalité et au mieux de votre forme, afin de pouvoir croquer la vie à pleines dents.

Veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation, afin de savoir vous servir au mieux de votre extracteur de jus et d'en assurer le bon entretien.

En cas de dysfonctionnements, problèmes ou toute question relatifs à cet extracteur de jus, veuillez consulter le présent manuel.

## **Extracteur de jus à usage ménager**

1. Lire « Les précautions à prendre pour une utilisation en toute sécurité », afin d'éviter tout danger pour un usage optimal de l'appareil.
2. Après avoir consulté ce manuel, conservez-le à l'abri, tout en le gardant à portée de main.
3. Ne pas se servir de cet appareil à l'étranger, car le voltage de l'alimentation électrique peut différer, ce qui pourra entraîner des dysfonctionnements.

## **Contacts et informations**

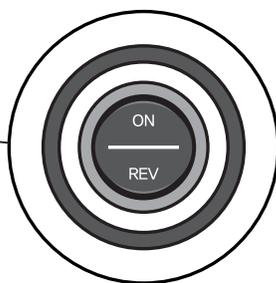
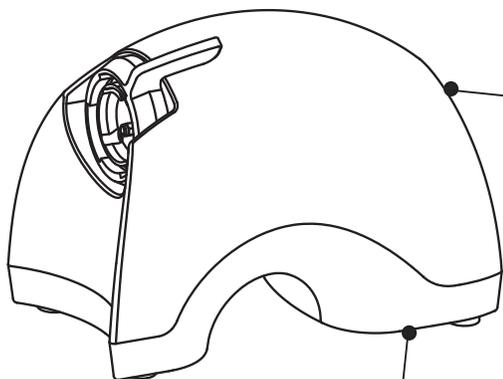
En cas de question(s) éventuelles à nous poser, veuillez contacter notre service d'assistance à la clientèle à l'adresse suivante:

Veuillez nous laisser votre retour sur expérience ou votre avis sur notre site Internet. Vous avez aussi la possibilité de nous faire parvenir un courriel contenant vos suggestions et idées!

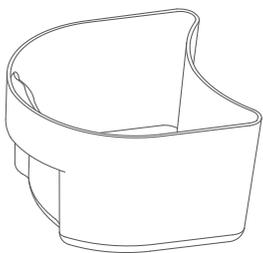
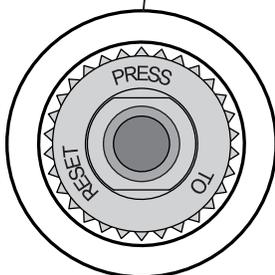
**NE PAS IMMERGER L'APPAREIL DANS L'EAU OU TOUT AUTRE LIQUIDE**

# 02 Descriptif

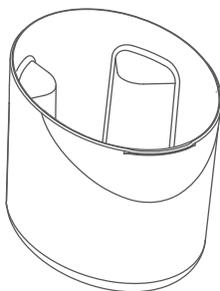
Bloc moteur



**ON:** Rotation  
**REV:** Rotation inversée



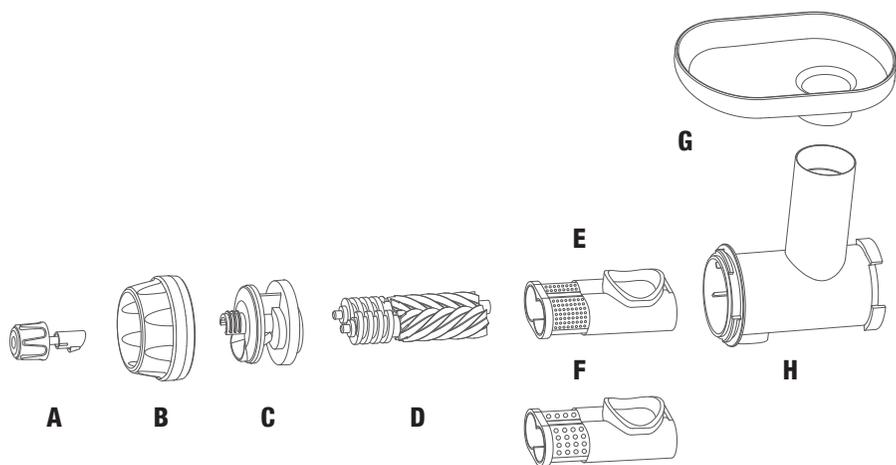
Récupérateur de pulpe



Réceptacle à jus



Tamis à jus



- A** Vis de réglage du rejet
- B** Bague de verrouillage
- C** Bouchon du tambour
- D** Rouleaux broyeurs jumelés

- E** Tamis fin
- F** Tamis grossier
- G** Trémie
- H** Tambour



Poignée de serrage



Poussoir en bois

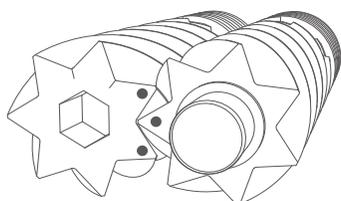
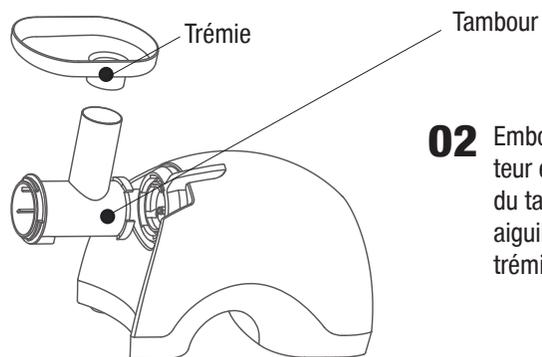
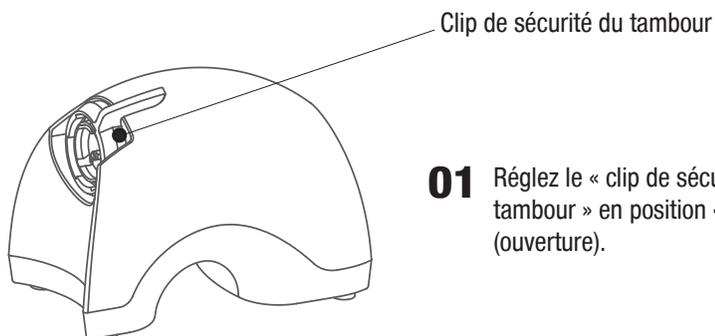


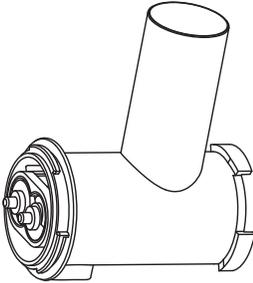
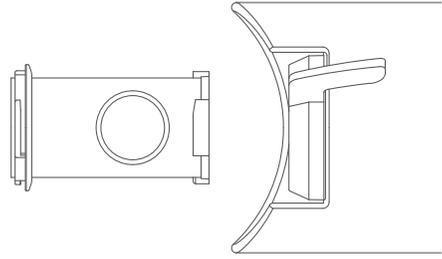
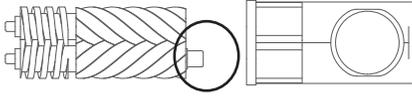
Brosse de nettoyage



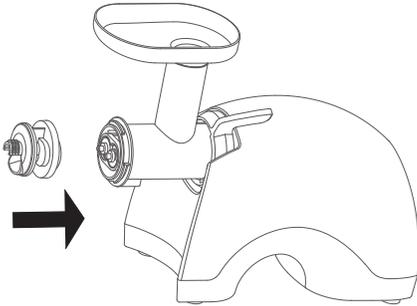
Poussoir en plastique

# 03 Montage

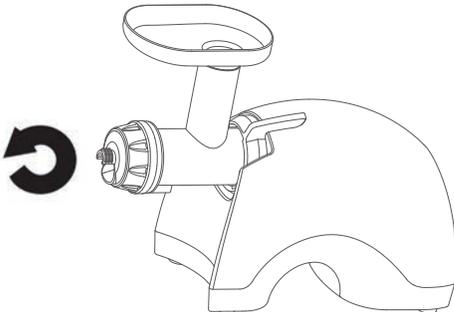




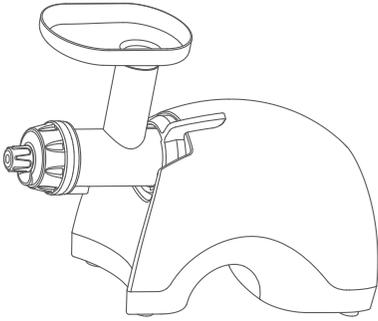
- 04** Placez le broyeur pourvu d'un embout à droite et fixez-le au tamis à jus dans le tambour. Assurez-vous que l'embout du broyeur est totalement inséré à l'intérieur du tambour. Si les broyeurs et le tamis ne s'emboîtent pas, essayez de faire tourner les broyeurs jusqu'à ce qu'ils s'emboîtent.



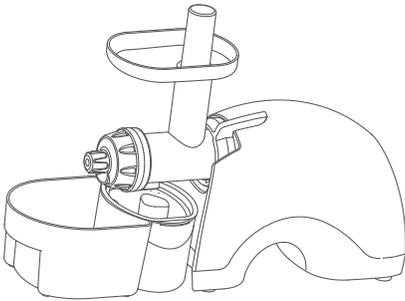
- 05** Placez le « bouchon du tambour » au bout de celui-ci.



- 06** Positionnez la « bague de verrouillage » sur le tambour et tournez-la dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à enclenchement.

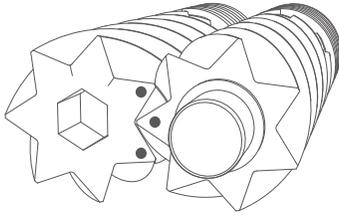


- 07** Fixez la vis de réglage du rejet au bout du bouchon du tambour.

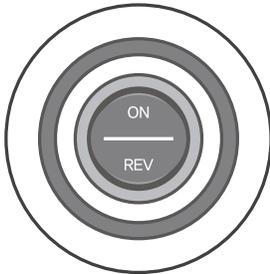


- 08** Positionnez le réceptacle à jus et le récupérateur de pulpe sous la sortie du jus et de la pulpe respective, et commencez l'extraction de votre jus.

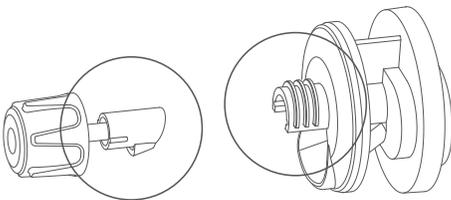
# 04 Comment faire des jus en toute sécurité



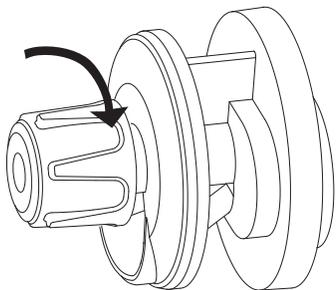
**01** Avant la mise en route, assurez-vous que le point unique se trouve bien en face des doubles points joints des rouleaux broyeurs jumelés. Si vous ne faites pas coïncider les points indiqués sur les broyeurs jumelés, cela pourra avoir comme conséquence d'entraîner un bruit excessif ou une panne de l'appareil



**02** Si l'extracteur s'arrête en cours de fonctionnement : appuyez sur le bouton « REV » pour dégagez les ingrédients bloquant les broyeurs, avant de reprendre une utilisation normale. Attention : ne pas manipuler l'interrupteur avec les mains mouillées.

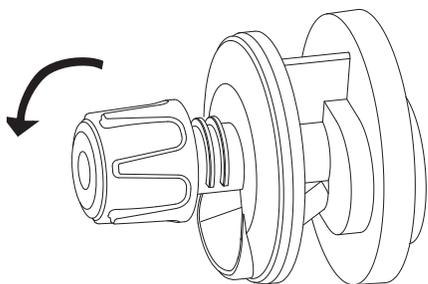


**03** Lors du montage du bouchon du tambour et de la vis de réglage du rejet, veillez à aligner la vis de réglage du rejet sur les rainures du bouchon du tambour. S'ils ne sont pas bien alignés, cela peut provoquer un dysfonctionnement.



**04** L'utilisation de la « vis de réglage du rejet » :

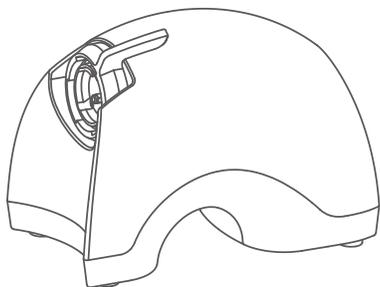
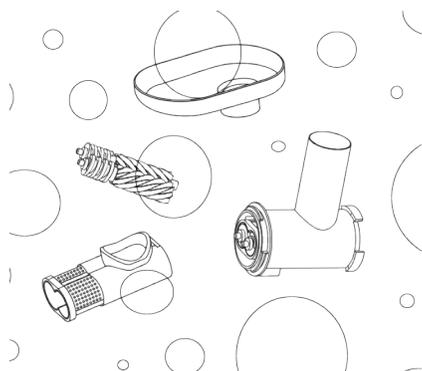
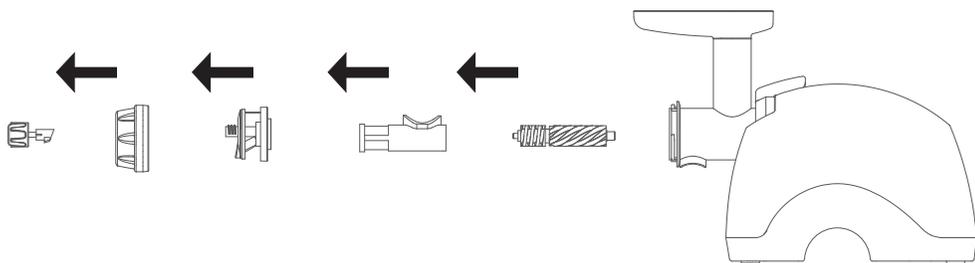
**Dans le sens des aiguilles d'une montre:** quand vous procédez à l'extraction de jus de légumes-racines durs, de fruits, de germes de blé ou de légumes verts.



**Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre:** quand vous procédez à l'extraction de jus de légumes ou de fruits mous. Si les résidus ne sont pas évacués convenablement lors du processus d'extraction du jus et se dirigent vers l'arrière où se trouve la trémie d'entrée, desserrez la vis de réglage du rejet.

# 05 Nettoyage et entretien

VER. 1



**01** Démontez les pièces détachées dans l'ordre inverse de celui suivi lors du montage de l'appareil. Frottez les pièces détachées avec la brosse de lavage sous l'eau du robinet. Pour assurer un nettoyage complet, plongez les pièces détachées pendant 30 minutes dans du liquide vaisselle diluée avec de l'eau tiède.

**02** Nettoyez le bloc-moteur avec un chiffon humide. NE JAMAIS plonger le bloc-moteur dans de l'eau ou tout autre liquide..

**!** Attention! Veuillez prendre note du fait que les broyeurs vont ■ s'oxyder et changer de couleur au fil du temps et des utilisations. Un tel phénomène est normal et si vous souhaitez les nettoyer, servez-vous de la technique de nettoyage complet, comme indiquée en second recours plus haut.

# 06

## Mesures de sécurité importantes

- NE PAS BRANCHER LA PRISE MÂLE DANS LA PRISE FEMELLE, OU LA RETIRER AVEC LES MAINS MOUILLÉES.

Vous risquez une électrocution ou une blessure.

- BRANCHEZ CORRECTEMENT LA PRISE FEMELLE DANS LA PRISE MÂLE.

■ Ou vous risquez une électrocution ou un incendie.

- VÉRIFIEZ LE VOTAGE DE L'APPAREIL, AFIN DE VOUS EN SERVIR DANS LES CONDITIONS PRÉVUES.

Vous risquez une électrocution, un incendie et/ou un dysfonctionnement.

- EN CE QUI CONCERNE LE CORDON D'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE, NE PAS LE COURBER PAR LA FORCE, FAIRE UN NOEUD DEDANS, L'ABIMER, LE TIRER, LE POSITIONNER À PROXIMITÉ D'UNE SOURCE DE CHALEUR, DÉPOSER DESSUS UN OBJET LOURD, NE PAS L'INSÉRER DANS UN ESPACE ÉTROIT ET/OU LE MODIFIER.

Si le cordon d'alimentation est endommagé, vous risquez une électrocution ou un incendie.

- NE PAS PROCÉDER À TOUTE MODIFICATION SUR L'EXTRACTEUR DE JUS: AUCUNE AUTRE PERSONNE QUE LES TECHNICIENS CHARGÉS DE LA RÉPARATION N'EST HABILITÉE À LE DÉMONTER OU À LE RÉPARER

Vous risquez une électrocution, un incendie ou une blessure. S'il doit être procédé à une réparation, veuillez contacter le magasin où vous avez fait l'acquisition de l'appareil, ou encore le service après-vente le plus proche de chez vous.

- SI LE CORDON D'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE OU LA PRISE SONT EN-DOMMAGÉS, OU QUE L'ORIFICE DE LA BROCHE DE LA PRISE DE COURANT EST DESSERRÉ, NE BRANCHEZ PAS LA PRISE.

Vous risquez une électrocution, un court-circuit ou un incendie.

- NE PAS METTRE SES DOIGTS OU DES CORPS ÉTRANGERS, TELS QUE DES AIGUILLES EN ACIER, DANS LES FENTES OU LES ORIFICES SITUÉS SUR LE BLOC-MOTEUR.

Vous risquez une électrocution.

- IL EST DÉCONSEILLÉ DE LAISSER LES ENFANTS, OU LES PERSONNES QUI NE SONT PAS HABITUÉES À MANIPULER L'APPAREIL, S'EN SERVIR SEULS.

Si des enfants le manipulent de façon inappropriée ou le renversent, ils risquent de l'endommager ou de le mettre en panne.

- NE PAS SE SERVIR D'USTENSILES DE CUISINE, TELS QUE CUILLÈRES, FOURCHETTES OU BAGUETTES CHINOISES POUR POUSSER LES ALIMENTS DANS LE TUYAU D'ENTRÉE. SE SERVIR EXCLUSIVEMENT DU POUSSOIR LIVRÉ AVEC L'APPAREIL.

Vous risquez une blessure, ou alors d'endommager les pièces détachées. L'hélice risque également d'être définitivement déformée.

- SERVEZ-VOUS DE L'APPAREIL SUR UNE SURFACE PLANE ET STABLE.

■ Ou vous risquez une blessure ou une fuite.

- EN COURS DE FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL, NE PAS DÉPLACER LE BLOC-MOTEUR.

Vous risquez une blessure.

- NE JAMAIS FAIRE BOUILLIR LES PIÈCES DÉTACHÉES LORS DU NETTOYAGE.
- NE PAS LAVÉ À UNE TEMPÉRATURE SUPÉRIEURE À 80°C.

Vous risquez de les déformer ou de les décolorer.

- METTEZ TOUT EN ŒUVRE POUR NE PAS FAIRE SUBIR À L'APPAREIL UN IMPACT TROP IMPORTANT, OU POUR ÉVITER DE LE FAIRE TOMBER.

Vous risquez une électrocution, de provoquer des dommages ou un incendie.

- LORSQUE VOUS NE VOUS SERVEZ PAS DE L'APPAREIL, DÉBRANCHEZ LA PRISE. LORS DU DÉBRANCHEMENT, ASSUREZ-VOUS DE TOUJOURS TENIR LA PRISE, ET NON PAS LE CORDON.

Vous risquez une blessure, une électrocution ou un incendie.

- SI L'HÉLICE S'ARRÊTE TOUT-À-COUP, CONSERVEZ LE DOIGT APPUYÉ SURE LE BOUTON « REV » PENDANT 5 SECONDES ENVIRON, AVANT DE REDÉMARRER L'APPAREIL.

Si l'hélice subit plusieurs arrêts consécutifs, il se peut que des pièces détachées soient endommagées ou que leur fonctionnement soit perturbé en raison de la surchauffe du moteur

- NE PAS FAIRE FONCTIONNER L'APPAREIL PENDANT PLUS DE 30 MINUTES.

■ S'il s'est arrêté en raison d'une surchauffe du moteur après de longues heures de fonctionnement, accordez-lui suffisamment de temps (entre 2 et 3 heures) pour le laisser refroidir, avant de le remettre en marche.

- NE JAMAIS METTRE DE GLACE DANS LA TRÉMIE.

■ Si vous mettez de la glace à l'entrée des aliments, des pièces de l'appareil risquent fortement d'être endommagées.

- AVANT DE METTRE LES INGRÉDIENTS DANS LA TRÉMIE, COUPEZ-LES EN MORCEAUX DE TAILLE ADAPTÉE, POUR ASSURER UNE EXTRACTION DU JUS ET UN ENTRETIEN DE L'APPAREIL PLUS FACILES.

Vous réduirez l'espérance de vie de l'appareil en y mettant un excès d'ingrédients.

- EN COURS DE FONCTIONNEMENT, NE TENTEZ PAS DE DÉPLACER LA BASE, DE DÉMONTER LA PARTIE DU TAMBOUR OU D'AUTRES PIÈCES, OU ENCORE, DE LES DÉBLOQUER.

Vous risquez une blessure ou une panne. Veuillez à toujours éteindre l'appareil et à le débrancher, avant de procéder à son démontage.

- EN COURS DE FONCTIONNEMENT, VEILLEZ À NE PAS LAISSER UN NOEUD DE ROBE, UN LONG COLLIER, UN FOULRAD OU TOUT AUTRE ACCESSOIRE SE LAISSER ENTRAÎNER DANS LA TRÉMIE.

Vous risquez une blessure ou une panne.

- LORS QUE VOUS METTEZ LES INGRÉDIENTS DANS LA TRÉMIE, SERVEZ-VOUS EXCLUSIVEMENT DU POUSSOIR LIVRÉ AVEC L'APPAREIL.

Vous risquez une blessure ou une panne.

- SI L'APPAREIL LAISSE S'ÉCHAPPER UNE ODEUR DÉSAGRÉABLE, UNE CHALEUR OU UNE FUMÉE EXCESSIVE, ARRÊTEZ-LE SUR LE CHAMP ET CONTACTEZ LE SERVICE APRÈS-VENTE LE PLUS PROCHE DE VOTRE DOMICILE.

Les nouveaux appareils sont susceptibles de dégager de mauvaises odeurs, mais celles-ci se dissiperont au fil du temps.

- L'APPAREIL PÈSE ENVIRON 6,5 K: SI VOUS LE DÉPLACEZ, ASSUREZ-VOUS D'AVOIR LE BLOC-MOTEUR BIEN EN MAINS (LE MANIPULER AVEC LES DEUX MAINS).

Si l'extracteur de jus est soulevé au niveau du tambour ou du bord du bloc-moteur, il est susceptible de tomber, ce qui risque de provoquer une blessure ou une panne.

# 07 Résolution des problèmes

Veillez consulter les consignes présentées ci-dessous avant de contacter le service technique ou l'assistance à la clientèle. Si vous devez faire valoir la garantie ou le service après-vente, nous vous saurions gré de vous munir du numéro de série du fabricant, ainsi que du ticket de caisse.

| Symptômes?   | Vérifications   |
|--|---|
| Quand l'appareil ne fonctionne pas normalement.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Assurez-vous que la prise électrique est correctement branchée.</li> <li>✓ Vérifiez que le bouton de réinitialisation situé à l'envers du bloc moteur du produit est bien activé.</li> </ul>   |
| Quand l'extracteur de jus s'arrête en cours de fonctionnement.                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Assurez-vous que toutes les pièces détachées ont été montées convenablement. Vérifiez qu'il ne s'est pas arrêté parce que vous avez mis trop d'ingrédients à transformer ? Si tel est le cas: appuyez sur le bouton « REV » (inversion du mouvement de rotation).</li> </ul> |
| Si l'extracteur de jus fait des bruits inhabituels                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Assurez-vous que les deux broyeurs sont correctement alignés.</li> <li>✓ Assurez-vous de l'absence de tout corps étranger à l'intérieur de l'extracteur de jus.</li> <li>✓ Vérifiez que l'extracteur de jus n'a pas été endommagé.</li> </ul>                                |
| Si le tambour ne veut pas s'enclencher.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vérifiez que l'extracteur de jus a été monté en suivant les consignes données (p. 8).</li> </ul>   |
| Lorsque la pulpe du jus ne sort pas et que les ingrédients sont refoulés vers l'arrière. | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tournez la vis de réglage du rejet dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.</li> </ul>   |
| Lorsque les résidus sont imbibés d'eau.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tournez la vis de réglage du rejet dans le sens des aiguilles d'une montre.</li> </ul>   |
| Lorsque les ingrédients destinés à faire le jus bloquent l'entrée dans l'appareil.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Appuyez sur le bouton « REV » pour faire tourner les broyeurs dans le sens inverse.</li> </ul>   |

*\* \* Si l'appareil est toujours défectueux, même après la disparation des symptômes décrits, contactez notre service après-vente.*

# 08 Caractéristiques techniques du produit

|   |  |
|---|--|
| <b>Nom du produit</b>                             | Wellra   |
| <b>Référence du modèle</b>                        | TGJ 50S  |
| <b>Tension nominale</b>                           | 220V / 60 Hz   |
| <b>Fréquence nominale</b>                         | 60 Hz  |
| <b>Consommation électrique</b>                    | 150 W  |
| <b>Vitesse de rotation</b>                        | 160 RPM  |
| <b>Longueur du câble électrique</b>               | 162 cm   |
| <b>Moteur</b>                                     | 2 HP   |
| <b>Dimensions</b>                                 | 16 cm largeur 43<br>cm profondeur<br>28.5 cm hauteur |
| <b>Poids</b>                                      | 6,5 kg   |
| <b>Autonomie de fonctionnement pour une heure</b> | 30 min. maximum                                      |

# 09 Garantie

Veillez remplir le formulaire de garantie ci-dessous et conservez le ticket de caisse dans ce manuel d'utilisation. En cas de demande d'intervention de la garantie, ayez l'obligeance de transmettre la photocopie de ce formulaire accompagnée de votre ticket de caisse au distributeur qui vous a vendu l'appareil.

Le présent bon de garantie atteste que l'extracteur de jus sans écrasement bénéficie de la garantie et ne présente aucun vice matériel ou de main d'œuvre.

**Nom du produit** \_\_\_\_\_  
**Nom du client** \_\_\_\_\_  
**Référence du modèle** \_\_\_\_\_  
**Détaillant** \_\_\_\_\_  
**Date d'achat** \_\_\_\_\_  
**Adresse** \_\_\_\_\_  
**Numéro de série du fabricant** \_\_\_\_\_

La société vous assure une garantie de 10 ans sur le moteur, et de 2 ans sur les autres pièces détachées, à compter de la date d'achat par le premier propriétaire de l'appareil. La présente garantie ne pourra s'appliquer que sur présentation de la preuve de son achat auprès d'un distributeur agréé proche du lieu de votre domicile (nous ne proposons pas de garantie à titre international).

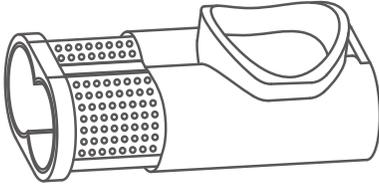
Cette garantie ne s'applique pas en cas de dommages causés par accident, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un usage abusif, en cas de modification(s) apportée(s) à l'appareil, de non-respect des consignes d'utilisation, ou en cas de dommages causés par des pièces détachées ou par des réparations non agréées par la Maison.

# 10

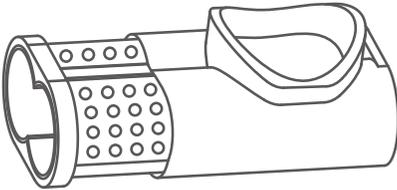
## Les opérations préalables à l'extraction du jus

Vous trouverez ci-dessous des consignes relatives à la découpe et à la préparation des aliments pour en extraire le jus. Veuillez noter que les fruits secs doivent être mis à tremper dans de l'eau pendant une durée de 6 à 8 heures, avant de pouvoir s'en servir pour faire des laits végétaux

|  |  |
|--|--|
| <b>Pomme, poire et kiwi</b>                              | On peut extraire le jus de ces fruits sans en enlever la peau. Coupez-les et épépinez les pommes et les kiwis.                           |
| <b>Grenade et raisins</b>                                | Les grains de raisins doivent être détachés des grappes. Les grenades doivent être épluchées, car vous ne vous servirez que de la chair. |
| <b>Pastèque, orange et pamplemousse</b>                  | Découpez la peau de la pastèque, épluchez les oranges et les pamplemousses, avant de les découper en petits morceaux.                    |
| <b>Mangue, cerise et pêche</b>                           | Dénoyotez-les avant d'en extraire le jus, car les noyaux durs peuvent endommager l'extracteur.   |
| <b>Blé et ciboulette</b>                                 | Prendre une poignée de blé ou de ciboulette, et la mettre les queues les premières dans la trémie pour faciliter l'extraction du jus.    |
| <b>Céleri et persil</b>                                  | Coupez les ingrédients composés de fibres en petits morceaux de moins de 3 cm.   |
| <b>Épinards, chou frisé et autres légumes à feuilles</b> | Roulez les feuilles de légumes en cigares pour faciliter l'extraction du jus.  |



**Le tamis fin** est pourvu de petits trous. Il est ainsi destiné à faire des jus clairs. Ce tamis s'utilise généralement pour le jus vert et lorsque vous souhaitez extraire le jus de légumes fibreux et /ou durs, comme le céleri ou la carotte.



**Le tamis grossier** est doté de trous plus gros, le rendant ainsi plus adapté pour faire des jus plus épais, avec davantage de pulpe. On s'en sert généralement pour extraire le jus de fruits mous, comme la fraise et la banane.

# 11

## Ce qu'il faut faire et ne pas faire quand on prépare des jus

Découvrez les passages obligés et les erreurs à éviter pour faire de bons jus. Que devez-vous savoir avant de vous mettre à faire des jus ? Quels sont les mauvaises idées préconçues et les impairs les plus courants que l'on commet en matière de fabrication de jus ?

### **À faire:**

#### **Buvez du jus l'estomac vide !**

Le fait de boire du jus (vert) juste après avoir ingéré un repas ayant nécessité une cuisson retardera l'absorption des nutriments par votre organisme. La règle d'usage en la matière, consiste à boire votre jus deux heures après un repas, et une heure avant ou après avoir pris un café (l'acidité provenant du café peut annihiler les effets positifs alcalins du jus). Vous pourrez aussi le boire pour faire le plein d'énergie le matin, en lieu et place du café.

#### **Buvez votre jus dès que possible !**

À partir du moment où votre jus est exposé à l'air libre, les enzymes commencent à décroître en activité, ce qui dégrade la qualité intrinsèque du jus. Par conséquent, il est souhaitable de consommer les jus immédiatement après leur extraction. Dans la mesure où le modèle Twin Gear est un extracteur de jus à écrasement lent à rouleaux broyeurs jumelés, le processus d'oxydation n'est pas aussi rapide que dans le cas des autres types d'extracteurs. Mettez votre jus au réfrigérateur dans un récipient étanche à l'air et il se conservera entre 24 et 36 heures. Laissez vos jus toujours au frais !

#### **On peut réaliser des jus à partir d'un tas de légumes !**

Veuillez garder à l'esprit que les fruits contiennent énormément de sucre, et le fait de se cantonner à boire du jus de fruit vous obligerait à ingérer du sucre à hautes doses. Il est recommandé de proportionner votre consommation à raison de 70% et plus de légumes, et 30% ou moins de fruits. Si le défi vous semble presque insurmontable, essayez de commencer d'abord avec des légumes doux en goût, comme le céleri et le concombre.

#### **Faites-vous souvent des jus et multipliez les expériences !**

Boire des jus peut avoir des effets bénéfiques surprenants sur votre organisme : il sied donc d'essayer que cela devienne une habitude au quotidien, ou tout au moins une fois par semaine. Mais ne vous cantonnez pas à deux ou trois recettes seulement, tentez des expériences avec d'autres mélanges, pour que la consommation de jus devienne un jeu stimulant et qui ne saurait nuire à votre santé !

## À ne pas faire:

### **boire votre jus trop rapidement**

Nous venons de vous indiquer qu'il est préférable de consommer votre jus immédiatement après son extraction, mais cela ne signifie pas pour autant que vous devez le boire cul sec. Prenez-en des gorgées, savourez-le et gardez un peu de jus dans la bouche avant de l'avaler. Par cette action, vous allez stimuler l'action des enzymes, lesquelles vont contribuer à sa décomposition de manière plus efficace.

### **oublier de « mâcher » votre jus**

Cela peut paraître étrange à première vue, mais essayez de « mâcher » votre jus. En le prenant ainsi bien en bouche, le jus va entrer en contact avec votre salive, qui contient des enzymes contribuant à l'absorption de nutriments, et qui vous aideront à mieux digérer vos jus.

### **extraire du jus de trop de légumes aux feuilles foncées**

Les légumes à feuilles foncées ont un goût amer qui peut entraîner des nausées, en particulier quand vous n'en n'êtes qu'à vos débuts dans la consommation des jus. Si vous préparez un jus multi-légumes, essayez de limiter les légumes à feuilles foncées à 25%, et de vous servir d'autres légumes, tels que le céleri, le concombre, la betterave rouge et le chou, pour arriver aux 75% restants.

### **laisser l'extracteur de jus sale après utilisation**

Mettez un point d'honneur à toujours nettoyer l'extracteur de jus après vous en être servi(e), ce qui évite qu'il ne se tache, pour le laisser propre pour la prochaine tournée. Ne laissez pas de la pulpe sécher dans l'extracteur, car elle va durcir considérablement, séchera et il vous sera beaucoup plus difficile de vous en débarrasser. Dans le cas où vous deviez pourtant avoir à nettoyer un extracteur dont vous vous êtes servi(e) avec de la pulpe sèche dedans, il est conseillé de faire tremper les pièces détachées pendant 30 minutes dans de l'eau tiède, à laquelle on aura ajouté du liquide vaisselle, avant de les rincer à l'eau du robinet.

### **mélanger toutes sortes d'ingrédients**

Il est bon d'avoir de l'entrain à la tâche, mais nous vous déconseillons de mettre trop d'ingrédients à la fois dans votre extracteur de jus. Vouloir en mettre toujours plus ne veut pas dire que cela sera forcément meilleur, et en ajoutant trop d'ingrédients, vous serez susceptible de complexifier le type de goût et de donner au jus une couleur de boue. Un jus d'un marron boueux, ce n'est pas spécialement appétissant ! Contentez-vous d'une poignée d'ingrédients et prenez garde à la teneur en sucre.

