

Pesto

Pour 1 petit pot

- 1 gousse d'ail
- 30 g parmesan (facultatif)
- 20 g d'amande (ou noix, noisette, graines de tournesol)
- 30 g de courgette (ou fanes de radis ou feuilles de blettes tendres ou ortie)
- 20g de feuilles de basilic (facultatif)
- 50g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel



Avec un bon blender/mixeur :

- > Mixer le parmesan avec l'ail (qq « pulses »)
- > Ajouter le reste des ingrédients et mixer (qq « pulses »), jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

C'est prêt !

- ➔ Se conserve facilement 1 à 2 semaines -> couvrir le pesto d'une couche d'huile d'olive pour éviter qu'il ne s'oxyde.
- ➔ A utiliser :
 - En sauce avec des pâtes
 - En sauce pour salades composées
 - En tartinade (à mélanger avec du fromage de chèvre frais ou du fromage blanc)
 - Avec un mélange de légumes

Bon appétit !

Pesto

Pour 1 petit pot

- 1 gousse d'ail
- 30 g parmesan (facultatif)
- 20 g d'amande (ou noix, noisette, graines de tournesol)
- 30 g de courgette (ou fanes de radis ou feuilles de blettes tendres ou ortie)
- 20g de feuilles de basilic (facultatif)
- 50g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel



Avec un bon blender/mixeur :

- > Mixer le parmesan avec l'ail (qq « pulses »)
- > Ajouter le reste des ingrédients et mixer (qq « pulses »), jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

C'est prêt !

- ➔ Se conserve facilement 1 à 2 semaines -> couvrir le pesto d'une couche d'huile d'olive pour éviter qu'il ne s'oxyde.
- ➔ A utiliser :
 - En sauce avec des pâtes
 - En sauce pour salades composées
 - En tartina (à mélanger avec du fromage de chèvre frais ou du fromage blanc)
 - Avec un mélange de légumes

Bon appétit !

Pesto

Pour 1 petit pot

- 1 gousse d'ail
- 30 g parmesan (facultatif)
- 20 g d'amande (ou noix, noisette, graines de tournesol)
- 30 g de courgette (ou fanes de radis ou feuilles de blettes tendres ou ortie)
- 20g de feuilles de basilic (facultatif)
- 50g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel



Avec un bon blender/mixeur :

- > Mixer le parmesan avec l'ail (qq « pulses »)
- > Ajouter le reste des ingrédients et mixer (qq « pulses »), jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

C'est prêt !

- ➔ Se conserve facilement 1 à 2 semaines -> couvrir le pesto d'une couche d'huile d'olive pour éviter qu'il ne s'oxyde.
- ➔ A utiliser :
 - En sauce avec des pâtes
 - En sauce pour salades composées
 - En tartina (à mélanger avec du fromage de chèvre frais ou du fromage blanc)
 - Avec un mélange de légumes

Bon appétit !

Pesto

Pour 1 petit pot

- 1 gousse d'ail
- 30 g parmesan (facultatif)
- 20 g d'amande (ou noix, noisette, graines de tournesol)
- 30 g de courgette (ou fanes de radis ou feuilles de blettes tendres ou ortie)
- 20g de feuilles de basilic (facultatif)
- 50g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel



Avec un bon blender/mixeur :

- > Mixer le parmesan avec l'ail (qq « pulses »)
- > Ajouter le reste des ingrédients et mixer (qq « pulses »), jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

C'est prêt !

- ➔ Se conserve facilement 1 à 2 semaines -> couvrir le pesto d'une couche d'huile d'olive pour éviter qu'il ne s'oxyde.
- ➔ A utiliser :
 - En sauce avec des pâtes
 - En sauce pour salades composées
 - En tartina (à mélanger avec du fromage de chèvre frais ou du fromage blanc)
 - Avec un mélange de légumes

Bon appétit !