



Recettes pour les mangeurs solidaires

Le Pesto de roquette

Pourquoi il faut la tenter ? Parce qu'elle est ultra simple et rapide et qu'elle vend du rêve ! Les pâtes, le sud, le soleil, l'Italie, tout ça, tout ça... Vous pouvez aisément la transformer en vide placard, car les éléments sont interchangeable avec beaucoup d'autres.

Ingrédients pour un petit bol

- 15cl d'huile d'olive
- 50g d'amandes
- 100g de roquette
- 70g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre, selon votre goût

Préparation

- Mettre les amandes dans un plat et torréfiez les au four pendant 10 minutes à 170°
- Les laisser refroidir
- Les mixer avec tous les autres ingrédients. Mettre l'huile d'olive au fur et à mesure pour obtenir la texture voulue.

Remarques :

Vous pouvez remplacer la roquette par : de la mizuna, du basilic, du chou kale, de l'épinard, de la mâche... laissez courir votre imagination !

Vous pouvez remplacer l'huile d'olive par une autre huile de votre choix.

Vous pouvez remplacer les amandes par n'importe quel fruit oléagineux : noix, noix de pécan, pignons de pin,...

Petit truc : si vous voulez monder (peler) facilement des fruits comme les amandes, les noix, ou autre → quelques minutes dans l'eau bouillante, vous laissez refroidir et hop ! la peau s'enlève toute seule.