



BASILIC VÉGÉTAL MASON

Vegan - sans gluten

TEMPS DE
PRÉPARATION

10 minutes

TEMPS DE
CUISSON

00 minute

NOMBRE DE
PERSONNES

4 pers.

SAISON

À l'année

CATÉGORIE

Sauces et dips

INGRÉDIENTS

1 botte de basilic frais
1 poignée d'épinards
ou kale crus
1 gousse d'ail
2 c. à soupe de noix de
cajou
1 c. à soupe d'huile
d'olive
1 à 2 c. à soupe d'huile
d'olive
1 à 2 c. à soupe de jus
de citron
Sel complet & poivre
frais

PRÉPARATION

Dans un mini-hachoir ou mortier, mettre tous les ingrédients et mixer (+ ou - longtemps en fonction de la texture désirée). À toi d'ajouter ou réduire ces ingrédients en fonction de tes goûts ! D'où l'intérêt de le faire à la maison !

Si l'appareil a un peu de mal, ajouter un peu d'huile d'olive ou de l'eau ou du jus de citron pour lui donner un coup de main. Goûter et ajuster l'assaisonnement si besoin.

Je rajoute souvent des épinards ou du chou kale pour + de consistance, de nutriments et de fibres.

Je mange souvent ce pesto avec des légumes vapeur.
Si bon !

ASTUCE

Si tu manges ce pesto avec des pâtes, pense à garder un peu d'eau de cuisson des pâtes pour détendre le pesto et l'incorporer plus facilement dans le plat !

S'il te reste du pesto, utilise-le le lendemain dans un wrap ou sandwich, ou dans des lasagnes (cuites ou crues).