



PESTO D'ORTIES

30 MIN.
DE PRÉP.

30 MIN.
EN TOUT

607 KCAL
PAR DL

① Végétarien, Sans lactose, Sans gluten, Low Carb | Lipides: 59 g, Glucides: 4 g, Protéines: 13 g par dl

IL VOUS FAUT POUR 3 DL

Orties

150 g de feuilles d'orties
eau frémissante

Pesto

60 g de graines de tournesol grillées
2 gousses d'ail
½ cc de sel
1 ½ dl d'huile d'olive
40 g de parmesan râpé

Ustensiles

Pour 2 bocaux hermétiques d'env. 2 dl chacun

VOICI COMMENT FAIRE

Orties

Faire blanchir les feuilles d'orties pendant env. 30 s, les sortir avec une écumoire, les plonger brièvement dans l'eau glacée, les égoutter puis les sécher.

Pesto

Mixer les orties, les graines de tournesol, l'ail, le sel et la moitié de l'huile. Incorporer le reste de l'huile et le fromage. Remplir les pots en verre du pesto, le recouvrir d'un peu d'huile, bien refermer.

BON À SAVOIR



Bon à savoir:

Ne cueillez que les jeunes feuilles et les jeunes pousses avant la floraison (mars à juin). Portez des gants pour vous protéger des poils urticants de la plante, qui viennent se fixer sur la peau au premier contact et qui peuvent provoquer des irritations.



Conservation:

Env. 3 semaines au réfrigérateur dans un pot hermétiquement fermé. Après ouverture, consommer le pesto rapidement.



Conseil:

Utilisez le pesto pour agrémenter des plats de pâtes, pour garnir des crostinis ou pour le mélanger à du houmous.



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/21318/