

Les recettes

des



Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS



Pesto de chou Kale

Ingrédients



15min

Recette pour 4 personnes

- 1 chou kale
- 1 citron
- 2 cuillères à café de sel
- 2 gousses d'ail
- 50 g de parmesan râpé
- 25 g de pignons de pin ou d'amandes
- 20 cl d'huile d'olive

Suggestions d'accompagnements

Avec des pâtes et du thon local

Cette recette peut également se réaliser avec de la baselle ou du liseron d'eau.

➤ Feuilles ➤ Légumes ➤ Fruits
des récoltes du caillou



Pesto de chou Kale

Étapes de préparation

Laver soigneusement les feuilles de kale et enlever les tiges.

1

Dans un robot de cuisine, mélanger les feuilles de kale, les pignons de pin ou d'amandes, le jus de citron, le sel et le parmesan râpé. Mixer jusqu'à ce que le kale soit très finement haché.

2

Incorporer doucement l'huile d'olive en continuant de mixer.

3

Porter à ébullition et cuire pendant 1 min tout en mélangeant.

4

Servir avec des pâtes et du thon local.

5

Bon Appétit !

