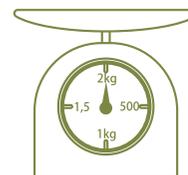


POWER PESTO



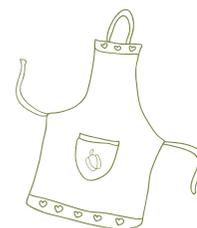
À FOND
LE PRINTEMPS!

POWER PESTO



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 150 g d'épinards ou de fanes de radis
- 2 poignées de persil ou de roquette
- 1 poignée de graines de courge
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Une cuillère à café d'herbes de Provence
- Facultatif : 1 petite gousse d'ail
- Un mixeur



PRÉPARATION

1. Lave les feuilles et hache les finement.
2. Mixe tous les ingrédients ensemble.

SUGGESTIONS :



- VARIE LES LÉGUMES EN FONCTION DES SAISONS : DES FEUILLES DE CHOU KALE EN HIVER ET EN ÉTÉ,
MIXE DES TOMATES SÉCHÉES, DES NOISETTES, DE L'HUILE D'OLIVE ET UN PEU D'EAU POUR UN PESTO TOUT ROUGE.
- TROP BON SUR DES TOASTS OU COMME SAUCE POUR DES PÂTES.

