

PACK « RECETTES A L'AIL DES OURS »

Pesto à l'ail des ours, noix et citron

Temps de trempage : 8 heures

Temps de réalisation : 15 minutes

35 g feuille d'ail des ours
30 g noix
80 g huile d'olive
Zeste de citron jaune
1 càs jus de citron jaune
Sel fin de mer non raffiné

càs = cuillère à soupe

Tremper les noix pendant 8 heures dans l'eau pour retirer l'anti-germe naturel qu'il y a sur les graines. Après 8 heures, égoutter les noix et les rincer. Mixer les noix avec l'huile d'olive. Ajouter le jus de citron, le zeste d'1/4 de citron et du sel fin, puis les feuilles d'ail des ours. Mixer jusqu'à l'obtention d'un pesto homogène. Mettre en pot ou en boîte et conserver au frais pendant 3 à 7 jours.

Dégustation : sur les légumes, les céréales et les crudités. En sauce à tremper également, à tartiner.

Astuce : remplacer les noix par des amandes ou des noisettes... Avant de mixer ajouter des tomates séchées, un zeste d'orange...