



# Pesto d'orties



La différence est là.

 Durée totale: 10 min

 Temps actif: 10 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

**30 g** jeunes pousses et feuilles tendres d'ortie

**0.5** gousse d'ail

**1 dl** huile de colza

**45 g** amandes mondées et moulues

**25 g** sbrinz râpé

sel

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

**298** kcal

**4 g** de protéines

**1 g** de glucides

**31 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

### Variantes aux herbes (sauvages)

Remplacer l'ortie par de l'alliaire officinale, de l'ail des ours, du persil ou du basilic.

## Préparation

**1 Cueillette:** de mars à juin, cueille les jeunes feuilles et les têtes avant la floraison en portant des gants. Veille à ce que les plantes ne poussent pas à côté de champs traités ou de chemins de promenade pour chiens.

**Préparation:** Passer un rouleau à pâtisserie sur les orties afin d'enlever «le piquant» des poils d'ortie. Ajouter l'huile et l'ail et réduire le tout en purée fine. Incorporer les amandes et le fromage et saler. Verser le pesto dans un bocal propre et le recouvrir d'huile.

**Conservation:** 2-3 semaines au réfrigérateur ou au moins 6 mois au congélateur.

**Variantes aux herbes (sauvages):** remplacer l'ortie par de l'alliaire officinale, de l'ail des ours, du persil ou du basilic.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



**La différence est là.**

**Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.**