



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, 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, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.