# Pesto d'orties

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.

Viande Suisse

Mon choix.

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.

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE