

Pesto aux épinards frais et chou kale

Pesto de légumes crus pour accompagner tes légumes vapeurs ou tes pâtes. Du goût, de la vitalité, les papilles qui frétilent !

Ingrédients :

- 1 saladier moyen de jeunes pousses d'épinards
- 2 grosses feuilles de chou kale
- 2 grains d'ail
- 4 cs de graines de tournesol
- 4 cs d'huile d'olive
- 3 cs de Tamari
- 1/2 petit verre d'eau
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel de l'Himalaya,
- 1 cs curcuma
- 1 pincée de piment d'Espelette

Recette :

- Laver les épinards et le chou kale. Les couper en morceaux grossiers. Enlever les tiges trop fermes du chou kale.
- Mettre les ingrédients liquides au fond du blender.
- Y ajouter les légumes ainsi que tous les autres ingrédients.
- Mixer le tout jusqu'à obtenir une purée souple.
- Gouter et ajuster l'assaisonnement.
- Et voilà c'est prêt ...
- Tout simple pour égayer une assiette de légumes vapeurs ou de crudités.
- Ou encore pour assaisonner vos pâtes ou vos toasts en apéritif...

Bon appétit

