PESTO DE CHOU KALE

INGRÉDIENTS

- 5 feuilles de choux kale
- Jus d'un citron bio
- 80g d'huile d'olive
- 20g d'huile de noix ou de sésame
- 70g de pignon de pin
- 25g de gomasio (de sésame)

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS TOTAL : 15MN

PRÉPARATION

Peler et dégermer l'ail

Laver, essorer puis hacher grossièrement le choux kale

Mettre tous les ingrédients dans le mixeur

Mixer et c'est prêt !

Vous pouvez consommer le pesto immédiatement ou le mettre dans un pot au frigo quelques jours ou encore en faire plein et stériliser vos petits pots pendant 1 heure à la cocotte ou au stérilisateur.

Sur du pain beurre ou des pâtes

.