Table Suisse
récupérer – distribuer – nourrir

PESTO AUX HERBES

Sauver de la nourriture peut être aussi créatif que cela

Vous avez trop d'herbes aromatiques dans votre potager surélevé ou trop de feuilles d'épinards/de radis dans votre réfrigérateur ? Avec un peu de créativité et peu d'efforts, il est très facile de préparer un délicieux pesto aux herbes. Celui-ci se conserve sans problème pendant deux semaines au réfrigérateur. Le pesto aux herbes peut être utilisé pour les sauces des pâtes, pour les pâtes à tartiner ou pour un dip de légumes à l'apéritif. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors de la préparation. (Équipe de cuisine du village de jeunes de Knutwil)

INGRÉDIENTS

- 100 g d'herbes aromatiques variées, p. ex. feuilles d'épinard, basilic, feuilles de radis, persil, ail des ours
- 50 g des noix, par exemple des amandes, des pignons ou des noisettes
- 50 g de fromage à pâte dure râpé, p. ex. sbrinz, parmesan
- 100 g Huile d'olive ou de colza
- 1 Gousse d'ail
- Sel, poivre et sucre

PRÉPARATION

1. Laver et sécher les feuilles et les herbes.
2. Faire griller brièvement les noix dans la poêle.
3. Peler la gousse d'ail.
4. Dans un mixeur ou un mixeur plongeant, réduire en purée les herbes, les feuilles, le fromage, les noix et la gousse d'ail avec l'huile d'olive jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
5. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du sucre.
6. Verser le pesto aux herbes dans un bocal à vis ou le mettre sous vide. Le pesto aux herbes se conserve ainsi au moins deux semaines au réfrigérateur.

Vous souhaitez soutenir le travail de la Fondation Table Suisse ?
Nous vous remercions de votre don. Il suffit de scanner le code QR avec TWINT.
www.tablesuisse.ch