

Pesto rosso

Préparation : 20 min - Cuisson : 10 min - Haut : maxi - Bas : maxi

Ingrédients :

Utilisez la cocotte de base

- 200 g de tomates fraîches
- 10 tomates séchées à l'huile
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic frais
- 50 g d'amandes effilées
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 c. à c. bombée de concentré de tomates
- Poivre du moulin

Mode opératoire :

Mettez dans la cocotte les tomates en quartiers avec tous les autres ingrédients sauf le concentré de tomates. Après cuisson, mixez le tout avec 3 cuillères à soupe d'eau et le concentré de tomates. Placez au frais dans un pot en verre fermé. Se conserve une semaine au réfrigérateur. Se consomme avec des pâtes, de la viande, du poisson...

Atouts nutrition :

Les tomates séchées sont un concentré de vitamines, minéraux et de lycopène. Les amandes sont également connues pour intervenir favorablement dans la diminution du mauvais cholestérol (LDL) et le basilic est une bonne source d'antioxydants.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire