

Pesto verde

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

Ingrédients :

Utilisez la cocotte de base

- 250 g d'eau pétillante
- 100 g de roquette
- 2 gousses d'ail
- 10 g d'amandes effilées
- 20 g de parmesan
- 100 g d'huile d'olive
- 1 bouquet de basilic frais

Mode opératoire :

Mettez dans la cocotte l'eau pétillante, la roquette, l'ail en morceaux puis fermez et mettez en cuisson. Après cuisson, récupérez juste la roquette, l'ail et 3 cuillères à soupe de jus de cuisson. Mixez l'ensemble avec le parmesan, les amandes, le bouquet de basilic et l'huile d'olive.

Atouts nutrition :

Dans cette recette, l'eau pétillante permet de conserver une couleur bien vive. La roquette qui est une excellente source de vitamine K a un rôle important dans l'organisme notamment dans la coagulation sanguine et la formation osseuse.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire