



Pesto de Fanes

Ingrédients

- Des fanes ou verts de légumes
- 1 belle poignée de graines (au choix) : noix, noix de cajou, graine de courges, graines de tournesol...
- 1/2 cuillère à café de gros sel, du poivre
- 1 gousse d'ail ou de l'oignon selon les goûts
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale : olive, tournesol...
- 5 cl d'eau plate (ou un peu plus, jusqu'à ce que la texture soit crémeuse)
- Des épices de votre choix : coriandre, thym...

Facultatif : parmesan ou morceaux de fromages

Lavez les fanes des carottes, disposez-les dans votre blender/ mixeur puis ajoutez l'ail, les noix et ou graines, le sel, le poivre, les éventuelles épices, et l'huile végétale.

Mixez le tout puis ajoutez en plusieurs étapes l'eau jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.

A déguster sur du pain à l'apéritif, avec des pâtes ou du riz, comme base de tarte salée...

Remarque : En été, vous pouvez remplacer dans cette recette l'eau par une demi courgette cuite vous obtiendrez un pesto bien onctueux et léger.

Bon appétit !