

PESTO DE FANES DE NAVETS ROSES

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS

- Une belle poignée de fanes de navets roses avec les tiges
- 1 belle gousse d'ail
- 1 cuillère à café de purée de sésame complet
- 1 petite poignée de graines oléagineuses (amandes, noisettes etc.)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge de 1ère pression à froid biologique
- 1 cuillère à soupe de tamari (ou sauce de soja)
- Epices : poivre et une pincée de curry

RÉALISATION

- Bien laver les fanes à l'eau et les hacher grossièrement.
 - Retirer le germe de l'ail et le couper en gros morceaux.
 - Se munir d'un robot hachoir à double lame et mettre la moitié des fanes, l'ail, la purée de sésame et les épices.
 - Faire tourner une 1ère fois pour réduire le volume des fanes.
 - Ajouter le reste des fanes, l'huile d'olive et le tamari.
 - Hacher avec le robot par pressions successives et brèves, afin de ne pas faire chauffer le mélange.
 - Goûter et ré-assaisonner à votre convenance.
 - Mettre dans un petit bocal en verre fermé hermétiquement, en ajoutant une fine couche d'huile d'olive sur le dessus pour une meilleure conservation, puis ranger au frigo.
- Se conserve au frais jusqu'à 3-4 jours.

Bon appétit !

NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM



Recette by **Magali Tempère**, 2020

WWW.MAGALITEMPERE.COM