

PESTO À L'AIL DES OURS

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS POUR 1 BOCAL

- 2 bottes de feuilles d'ail des ours fraîchement ramassées
- 1 tête d'Ail
- Jus d'un 1/2 Citron bio
- 1 cac de sauce de Soja ou Tamari
- 1 cas de purée d'amandes blanches
- 2 cas d'huile d'Olive
- Epices : poivre

RÉALISATION

- Rincer à grande eau les feuilles d'ail des ours, afin de retirer les traces éventuelles de terre.
- Bien égoutter et couper grossièrement.
- Pressez le jus d'un 1/2 citron et réserver.
- Couper grossièrement l'ail en prenant soin de retirer le germe.
- Disposer les feuilles d'ail des ours dans un mixeur à bords hauts.
- Ajouter le jus de citron, l'ail et mixer doucement une première fois par pressions successives.
- Récupérer les feuilles non broyées collées sur les bords de votre mixeur si besoin.
- Ajouter alors l'huile d'olive, la sauce soja, le poivre et la purée d'amandes blanches à la préparation.
- Bien mixer finement pour une belle homogénéité.
- Disposer dans un bocal en verre fermé hermétiquement, à conserver au frais maximum 3 à 4 jours.
- Déguster en apéro avec, par exemple, des petits bâtonnets de légumes ou sur des tranches de pain complet légèrement toastées, ou bien l'incorporer à vos préparations de pâtes.

Bon appétit !



Recette by **Magali Tempère**, 2021.

WWW.MAGALITEMPERE.COM