

Pesto au basilic

Préparation: env. 15 min
Pour env. 2 dl

- 3 bouquets **de basilic** (env. 100 g),
grossièrement coupé
3 **gousses d'ail**, pressées
2 c. à soupe **de pignons**, évent. grillés réduire le tout en purée au cutter
- ½ c. à café **de sel**
3 c. à soupe **de parmesan râpé**
1 **citron non traité**, seulement
un peu de zeste râpé ajouter, mélanger
- 1½ dl **d'huile d'olive** ajouter peu à peu en remuant

Conservation: couvert, env. 2 jours au réfrigérateur. Couvert d'huile d'olive, le pesto se garde env. 5 jours au réfrigérateur à un max. de 5 °C.

Par personne: lipides 42 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 2 g, 1646 kJ (394 kcal)

Suggestion: pour une préparation sans cutter, hacher finement le basilic et les pignons, mélanger avec les autres ingrédients comme ci-dessus.

Idéal avec: pâtes, poisson au grill, tranches de pain grillées.

Variante: **Pesto à l'ail des ours:** préparer le **pesto** comme ci-dessus, avec de l'**ail des ours**, bien lavé et épongé, au lieu du basilic, et sans ail.

Pesto à la roquette: préparer le **pesto** comme ci-dessus, avec de la **roquette** au lieu du basilic; retirer les grosses tiges.

