

Pesto épinards



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

0 minute



Temps total :

10 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 250 g de pesto) :

200 g de feuilles d'épinards

Env. 2 c.s. parmesan

40 g de pignons

Sel

5 c.s. d'huile d'olive



Pour réaliser la recette :

1. Rincer les feuilles d'épinards
2. Dans un mixeur, disposer tous les ingrédients et mixer
3. Parfait pour accompagner un plat de pâtes ou pour mettre par exemple dans un [cake salé](#)

Coin des astuces

- Pour réaliser [un pesto](#), la base est toujours la même avec un légume ou une "herbe"
- Il est également possible d'utiliser des feuilles d'épinards et/ou des fanes à la place des feuilles de basilic
- Il suffit ensuite de mixer cet ingrédient de base avec:
 - Des pignons ou d'autres fruits à coque
 - De l'ail
 - Du parmesan ou de la levure de bière maltée
 - De l'huile d'olive
- Le pesto maison peut être préparé en grande quantité puis placé ensuite dans des bacs à glaçon avant d'être mis au congélateur env. 12h
- Une fois les glaçon pris, les mettre dans une boîte fermée hermétiquement avec une étiquette sur laquelle indiquer la date
- Le pesto se conserve env. 3 mois au congélateur et l'avantage des "glaçons de pesto", c'est que les portions peuvent ensuite être dosées au besoin