

Pesto de chou kale

INSTRUCTIONS : en automne, il faut savoir s'adapter et pouvoir cuisiner des légumes de saison. Devant l'étale des choux, on semble parfois perdu et en manque d'imagination. Prenez des branches de chou kale et vous allez voir qu'on peut manger autre chose que des potées de choux. Vous pouvez faire des spirales complètes aux haricots verts + pesto. Ça sera un délice !

Instructions

1. Lavez et retirez les feuilles du chou kale, déchirez-les grossièrement .
2. Pressez le citron, découpez l'ail et râpez le parmesan.
3. Mettez tous les ingrédients dans un mixer afin d'obtenir votre pesto !
4. Épicez à votre convenance et conservez-le au frais !



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Chou kale	200g
Jus de citron	1/2
Ail	1 gousse
Parmesan	100g
Pignon de pin	20g
Huile d'olive	10cl

Épices : sel et poivre