



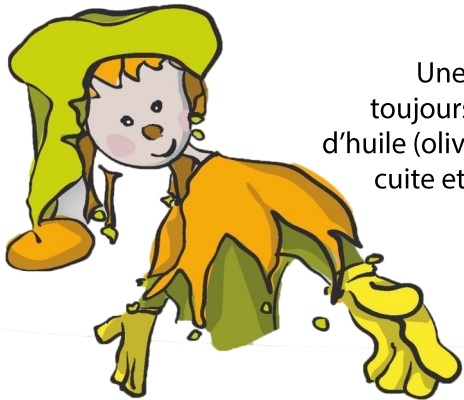
accompagné d'un adulte

Ressources pour l'éducation au goût
www.papille.net

Papille
par Les Sens du Goût

Pesto

Une recette simple et rapide à cuisiner. Le pesto est toujours composé de feuilles (basilic, épinard, fanes...), d'huile (olive, noisette, raisin...), de fromage à pâte pressée cuite et d'un oléagineux (cacahuètes, noisette, noix...).



Nombre

8

Temps

15'

Temps

-



Feuilles fraîches*
100g



Gousse d'ail
x2



Purée d'oléagineux**
1 c à soupe



Huile
2 c à soupe



Jus de citron***
1 c à café



Sel
1/2 c à café



Poivre
1 pincée



Fromage sec****
30g



1. Laver les feuilles fraîches
2. Eplucher l'ail
3. Placer tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une consistance onctueuse

Si la consistance n'est pas assez onctueuse, rajouter de l'huile. Ajuster également l'assaisonnement.

* Feuilles fraîches (basilic, fanes, épinards, persil, cèleri, alliaire, menthe ...)

** Purée, poudre ou concassé d'oléagineux (cacahuète, sésame, amandes...)

*** Peut être remplacé par du vinaigre de vin blanc ou du vinaigre de cidre

**** Exemples de fromage : parmesan, mimolette, conté, emmental