

Pesto aux graines de citrouille



Explorez les bienfaits de notre Pesto aux graines de citrouille. Une variante saine et délicieuse du classique, riche en nutriments et en saveurs uniques. Profitez de cette sauce savoureuse pour rehausser vos plats !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 150

Lipides 12

Glucides 5

Fibres 4

Protéines 6

Sodium 125

Ingrédients

- 1 à 2 gousses d'ail hachées
- 65 ml (1/4 tasse) de feuilles de basilic frais
- Le jus d'un demi citron
- 65 ml (1/4 tasse) de graines de citrouille
- 65 ml (1/4 tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le robot culinaire ou le mélangeur pendant environ 1 minute. Brasser si nécessaire puis mélanger à nouveau environ 1 minute.
2. Ajouter un peu d'eau si la consistance est trop épaisse et mélanger. Excellent dans des pâtes, dans une salade, un sandwich ou sur une pizza à croûte mince !



Gabrielle Simard
Développement et responsable médias sociaux