

Pesto à la fleur d'ail

- *3 tasses de tronçon de fleur d'ail*
- *1 tasse de basilic*
- *1 tasse de bouquet de persil frisé*
- *¾ tasse de grains de tournesol*
- *1 ½ à 1 ¾ tasse d'huile d'olive biologique*
- *2 c. à thé de sel rose de l'Himalaya*
- *¼ c. à thé de poivre noir moulu*
- *2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé*

Varié les noix ou les graines pour obtenir un pesto avec des saveurs différentes et tout aussi délicieux (amande, macadam, noix de pin, tournesol, citrouille, chanvre, etc.)

Mettre les ingrédients dans le robot culinaire et mixer jusqu'à consistance lisse.

À savourer en sandwich, avec des pâtes, sur la pâte à pizza, dans une vinaigrette ou encore avec de la viande ou du poisson.

N.B. Ce pesto est très dense. On peut facilement l'allonger en y ajoutant de l'huile.

Congélation :

Comme ce pesto ne contient pas de fromage, il peut être congelé pour une durée d'un an contrairement à 6 mois s'il en contenait ou si vous décidez d'en ajouter.

Donne 8 petits contenants à congélation de 125 grammes.