



## PESTO AUX BRÈDES ÉPINARD



 100g  
un petit bocal

 10 min

 6 min

## INGRÉDIENTS

- 1 petite botte de brèdes chou de chine ou épinard finement ciselé
- 1 oignon finement ciselé
- 2 cuillères à soupe d'amande en poudre
- 5 à 10 cl de crème de riz
- 3 gousses d'ail râpées
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

## PRÉPARATION

☞ Dans une casserole, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis ajouter l'oignon. À mi-cuisson, quand l'oignon est blanchi, ajouter l'ail et couvrir pendant 30s.

☞ Ajouter les brèdes, mélanger et couvrir pendant 1 à 2 minutes.


☞ Mélanger à nouveau et couvrir jusqu'à ce que les brèdes soient cuits (2 à 3 minutes)

☞ Dans un blender, mixer les brèdes, l'amande, l'huile restante et la moitié de la crème de riz. Ajouter l'autre moitié de crème de riz, au fur et à mesure.

☞ Le pesto est prêt et peut être conservé pendant 3 jours grand max.

## MATÉRIELS

- 1 casserole
- 1 blender

 Si vous avez du mal à mixer les brèdes ou les épinards cela signifie qu'il manque du liquide. Allonger alors la préparation avec de la crème de riz et/ou de l'huile d'olive.