



## Recette

# Pesto de chou palmier

Le chou palmier ne fait pas seulement bonne figure dans les smoothies.

**30 Min.**

Temps de préparation



**30 Min.**

Temps total



## Ingrédients pour 4 personnes

---

### PESTO

200 g de chou palmier, blanchi, haché grossièrement **De saison**

1 gousse d'ail, hachée grossièrement

1/2 piment vert

100 g de graines de tournesol, grillées

1 citron bio, un peu de zeste, env. 1 cs de jus

5 cs d'huile de colza

sel, poivre

### SPAGHETTIS

500 g de spaghettis

eau salée, bouillante

## Voici comment faire

**1 de 3**

### Vidéo de la recette

---

**2 de 3**

### SPAGHETTIS

Faire cuire les spaghettis tout juste al dente dans l'eau salée bouillante. Égoutter en gardant env. 1,5 dl.

**3 de 3**

### PESTO

Mélanger l'eau de cuisson restante avec les graines de tournesol et tous les ingrédients jusque et avec l'huile et réduire finement en purée. Assaisonner. Mélanger les spaghettis avec un peu de pesto et dresser. Servir séparément le pesto restant.

