

# PESTO THAÏ À L'AIL DES OURS CUISINE SAUVAGE

## Ingrédients pour 8 personnes

Ingrédient	Quantité
feuille ail des ours	30 gr
Parmesan rapé	25 gr
Feuilles de coriandre	15 gr (selon votre goût)
basilic	0 QS (selon votre goût)
Noix de cajou	50 gr
Sauce soja salée	1 c. à s.
Jus de citron vert	1 c. à s.
huile de sésame	1 c. à s.
huile de tournesol bio	3 c. à s.
sucré de palmier	1 c. a c. (ou autre sucre)
gingembre frais hâché	1 c. a c.
zestes de citron vert	1 c. a c.
petit piment rouge	1 (optionnel)
Sauce Nuoc-mam	0 c. a c. (optionnel - pour remplacer le sel)

## Préparation

1. Préparer les ingrédients : rincer les feuilles d'ail des ours. dans une eau avec un peu de vinaigre, éponger. Râper le parmesan. Toaster les noix de cajou.  

---

---
2. Assembler tous les ingrédients dans un blender et mixer le tout. Rectifier en ajoutant l'un ou l'autre ingrédient suivant le résultat souhaité. Saler et poivrer en fonction de votre goût.  

---

---
3. Ajuster la quantité d'huile en fonction de la consistance et texture souhaitée

---

---