

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 haché	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

