

FICHE DE RECETTE

Pesto de brocolis

Type de recette	Pesto
Nombre de portions	100
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
brocolis avec pieds	3	Kg		
noisettes ou noix	3	Kg		
gros sel	75	gr		
jus de citron frais	150	gr		
sel	PM	PM		
poivre	10	gr		
ail rapé	160	gr		
eau	150	gr		
huile d'olive	400	gr		
levure nutritionnelle	200	gr		
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Laver, brosser, parer le brocolis et peler le pied
2. Tailler en dés le pied et séparer les somités
3. Peler, raper et/ou mixer l'ail frais
4. Torrifier les noix ou noisettes à feu doux et à sec dans un contenant
5. Réduire en poudre celles-ci à l'aide d'un mixeur.
6. Blanchir le pied et les somités : attention temps + long pour le pied

1. Mixer au robot-coupe les brocolis refroidis
2. Ajouter les noisettes moulues, l'ail, le gros sel et le poivre. Mixer
3. Verser le jus de citron et monter à l'huile d'olive
4. Ajouter la levure et l'eau en fonction de la texture désirée. Mixer
5. Rectifier l'assaisonnement

Astuce : Le pesto peut se conserver au frais 3 à 4 jours. Pour cela, il faut le protéger avec un fin filet d'huile d'olive par-dessus et surtout utiliser des ustensiles désinfectés au moment d'un prélèvement:

