

FICHE DE RECETTE

Pesto de pourpier et graines de tournesol

Type de recette	sauce/trempette
Nombre de portions	5
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Pourpier	1	botte
Ail	10	Gr
Parmesan	60	Gr
Graine de tournesol	70	Gr
Jus de citron	5	ML
Sel		
Poivre		
Huile de tournesol	70	ML

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Hacher finement au blender, le pourpier, l'ail et les graines de tournesol légèrement torréfiées
- 2) Incorporer le parmesan râpé et le jus de citron, saler et poivrer
- 3) Incorporer l'huile petit à petit



