

## Pâtes d'épeautre et pesto au persil

Repas du soir / 2<sup>e</sup> journée brainfood



533 kcal

Mise en place et préparation:  
env. 25 min  
Pour 2 personnes

**2 bouquets de persil** ●,  
coupé grossièrement

**20g de cerneaux de noix** ●

**1 gousse d'ail** ●, pressée

**1 citron bio**,  
un peu de zeste râpé

**¼ de c. c. de sel**

**un peu de poivre**

**2 c. s. de parmesan râpé**

**1 c. s. d'huile de noix** ●  
ou de colza ●

**150g de pâtes d'épeautre pur** ● (p. ex. nouilles)  
**eau salée**, bouillante

**1½ c. s. de jus de citron**

**1 c. s. d'huile de noix** ●  
ou de colza ●

**1 c. s. d'eau**

**sel, poivre**, selon goût

**50g de laitue pommée**,  
en morceaux

**1 bouquet de petits radis** ●, en quartiers

**1 carotte** ●, en fines  
rondelles

1. Mixer au hachoir électrique ou hacher finement le persil et tous les ingrédients, poivre compris. Incorporer le parmesan et l'huile.
2. Cuire les pâtes al dente dans l'eau salée, réserver env. 1 dl d'eau de cuisson, égoutter les pâtes, remettre en casserole. Ajouter le pesto et l'eau de cuisson réservée, mélanger.
3. Mélanger dans un saladier jus de citron, huile et eau, rectifier l'assaisonnement. Ajouter laitue, petits radis et carotte, mélanger, servir avec les pâtes.

**Par personne:** 533kcal, lip 23g, glu 59g, pro 20g



● rassasiant avec protéines

● rassasiant avec glucides

● équilibré et rassasiant

● dé clic vitamins

● recettes végétariennes

● Conseils et informations pour une alimentation saine

- Ce point signale nos superaliments dans les recettes

Chaque repas principal peut être accompagné d'une salade verte avec une portion de sauce.