

# Betty Bossi

## **Pesto au persil** (à droite sur la photo)

50 g de **persil plat**, grossièrement coupée, 1 **gousse d'ail**, pressée, et 1 cs de **pignons**, évent. grillés. Incorporer 2 cs de **pecorino**, râpé, et ½ cc de **sel**. Ajouter peu à peu en remuant ¾ de dl d'**huile d'olive**, remplir un bocal propre fermant bien.

Suggestion: incorporer un peu de zeste râpé d'un citron non traité.

Idéal avec: osso-buco, pâtes.

Conservation: dans de l'huile, au réfrigérateur, env. 5 jours.

❄ Suggestion: congeler le pesto par portions. Conservation: env. 3 mois.

Par personne: lipides 21 g, protéines 2 g, hydrates de carbone 1 g, 835 kJ (197 kcal)

