

## Salade caprese et pesto

🕒 30 min 🥕 végétarien 🚫 sans gluten

<b>2 bouquets de basilic</b>	Effeuille le basilic dans un bol gradué, peler l'ail, hacher grossièrement, ajouter avec les pignons.
<b>2 gousses d'ail</b>	
<b>3 c. s. de pignons</b>	Verser la moitié de l'huile, mixer. Incorporer le reste de l'huile et le parmesan, saler, poivrer.
<b>1½ dl d'huile d'olive</b>	
<b>80 g de parmesan râpé</b>	
<b>½ c. c. de sel</b>	
<b>un peu de poivre</b>	
<hr/>	
<b>500 g de tomates</b>	Couper les tomates en rondelles, dénoyauter les pêches et les couper en quartiers, dresser. Déposer la mozzarella dessus. Répartir un peu de pesto dessus, effeuiller le basilic, parsemer. Servir le reste du pesto à part.
<b>2 pêches</b>	
<b>250 g de mozzarella di bufala</b>	
<b>3 brins de basilic</b>	

**Servir avec:** lingue di suocera (langues de belle-mère).

**Portion (¼):** 642 kcal, lip 57 g, glu 13 g, pro 19 g



### Conseils pour votre pesto

- L'ail est incontournable d'un pesto. Si vous souhaitez en adoucir la saveur, coupez les gousses en morceaux, saupoudrez-les avec ½ c. c. de sel et laissez macérer env. 30 minutes. Cela atténue un peu le goût, mais l'arôme typique, lui, reste.
- **Pesto en réserve:** si vous ne servez pas tout le pesto, couvrez-le d'huile, fermez hermétiquement et gardez-le au réfrigérateur. Conservation: env. 5 jours.