

Betty Bossi

Pâte d'herbes sauvages

Préparation: env. 20 min.

Pour env. 12 cubes

Réduire en purée 100 g d'**herbes sauvages** (p. ex. ail des ours, cresson de fontaine, cresson, pissenlit, rucola, pourpier), rincées, séchées avec du papier absorbant, hachées, avec 2 cs de **jus de citron**, 2 cs d'**huile d'olive** et ½ cc de **sel**, congeler à couvert dans un bac à glaçons.

Conservation: env. 3 mois.

► **Recette voir ci-dessous.**

Idéal aussi avec: risotto, sauces, potages, pâtes.

Par cube: lipides 2 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 1 g, 94 kJ (22 kcal)



Pizza verde

Préparation: env. 15 min

Cuisson au four: env. 20 min

Pour env. 8 pièces

Dérouler 1 abaisse de **pâte à pizza** (env. 25×38 cm), poser avec le papier de cuisson sur le dos d'une plaque. Etaler sur la pâte 6 cubes de **pâte d'herbes sauvages (voir ci-dessus)**, dégelés. Répartir 150 g de **mozzarella**, en dés d'env. 1 cm, parsemer 2 cs de **parmesan râpé**.

Cuisson: env. 20 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 200 °C.

Par personne: lipides 22 g, protéines 19 g, hydrates de carbone 65 g, 2261 kJ (541 kcal)



Recette Betty Bossi

De bonne conservation / 2007

© Betty Bossi Editions SA

www.bettybossi.ch

**Betty
Bossi**