

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Haricots blancs au pesto d'amande



RECETTE FACILE VEGAN BIO



Imprimer



Commenter

Préparation: **15 minutes**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400 g de haricots blancs
- 250 g d'épinards frais
- 70 g d'amandes
- 2 grosses poignées de basilic frais
- Le jus de 1 citron jaune
- 1 gousse d'ail dégermée
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'huile de tournesol

- Fleur de sel
- Une dizaine de tomates cerises

1. Faites tremper les haricots blancs, la veille, dans un grand volume d'eau
2. Remplissez la moitié de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition
3. Rincez les haricots et placez-les sur le tamis du Vitaliseur
4. Faites cuire pendant 1 heure environ à feu moyen
5. Préparez le pesto en mixant dans un blender le basilic, les amandes, le jus de citron, la gousse d'ail, les huiles et la fleur de sel.
6. Coupez les tomates cerises en deux.
7. Une fois les haricots cuits, débarrassez-les dans un bol. Mettez les épinards sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 3 à 4 minutes.
8. Mélangez les haricots avec les épinards, les tomates et le pesto.
9. Servez aussitôt !

Cette recette est très facile à préparer. En entrée ou en plat, elle est idéale pour vos repas de printemps ou d'été !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram