

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Spaghettis de carottes au super-pesto



MAG#6 HIVER VEGAN

Imprimer

Commenter

Préparation: **30**

### Ingrédients Pour 2 personnes

- 3 grandes carottes
- 2 c. à s. de graines de chanvre décortiquées
- 1 grande feuille de chou kale
- 12 mulberries séchées (ou mûres blanches)
- 1/4 gousse d'ail (petite)
- ½ c. à c. de purée de sésame (ou tahin)
- 3 c. à s. d'eau
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron frais
- sel

- 1 tour de poivre
- 5 baies (facultatif)

1. A l'aide d'un spiraliseur à légumes, confectionnez des spaghettis de carottes – vous pouvez également couper vos carottes en rondelles ou julienne ; réservez.
2. Ôtez la tige centrale de la feuille de chou kale avant de la passer sous l'eau claire.
3. Cuisez les légumes dans le tamis du Vitaliseur en commençant par les carottes (cuisson : 1 min, voire 1 min 30 selon la consistance souhaitée) ; puis le chou kale coupé en lamelles 1 min 30.
4. Égouttez les légumes séparément en pressant le chou kale avec une cuillère dans un tamis pour extraire un peu d'eau ; dressez les carottes dans l'assiette et réservez le chou pour le pesto.
5. C'est au tour du super-pesto : Après avoir ôté le germe de l'ail, placez tous les ingrédients – dont le chou kale – dans votre blender ; mixez jusqu'à obtenir une consistance plutôt lisse façon « pesto » ; ajustez le sel selon convenance.
6. Cette recette se déguste aussi bien chaude que froide en entrée. Si vous préférez la version chaude: commencez par confectionner votre sauce et faites cuire vos carottes au dernier moment. Le pesto se sert toujours à température ambiante.
7. Ajoutez des graines de chanvre décortiquées sur le plat et une ou deux mulberries.

*Recette et astuce de Ma part verte : si vous ne trouvez pas de chou kale, vous pouvez le remplacer par du chou vert frisé.*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram