

# Recette Cooking'Diet : Pesto de boutons Dent de Lion

TEMPS DE PRÉPARATION



## Pesto de boutons Dent de Lion

À froid

5  
minutes

### INGRÉDIENTS

- 15 g de boutons fermés de pissenlit
- 1 gousse d'ail
- 15 g de poudre d'amandes
- 6 cuillères à soupe d'huile
- 1 filet de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de cassonnade
- 1 demi cuillère à café de sel fin
- 1 demi cuillère à café de poivre

### INSTRUCTIONS

- Lavez et triez vos boutons de pissenlit.
- Mixez avec l'huile pour commencer.
- Ensuite, ajoutez les ingrédients au fur et à mesure.
- Transférez le tout dans un bocal.
- Vous pouvez augmenter la quantité de la préparation et congeler en portion grâce à un moule à glaçon ou en petit pot.
- Vous pouvez le conserver environ deux semaines au réfrigérateur.
- Cette sauce se sert à froid sur un plat de pâtes par exemple, on compte une à deux cuillères à café par personne.

### TEMPS DE CUISSON

0  
minute

A SERVIR

FROID

### INFORMATIONS DIVERSES



Pour cette recette, profitez d'une ballade en famille pour récolter les bourgeons de pissenlit ou dit Dent de Lion. Ils doivent être fermés, pour les plus grands il faut vérifier les ouvrant que l'intérieur est bien jaune et n'a pas commencé à devenir blanc. Attention à ne pas confondre avec la porcelle enracinée, qui elle est toxique.

Si vous ne souhaitez pas faire de récolte vous-même ou si vous n'en avez pas la possibilité, vous pouvez toujours prendre commande auprès de votre primeur! Sinon, n'hésitez pas à consulter la fiche de récolte du bouton de Dent de Lion.

### MOTS CLES DE LA RECETTE

pissenlit, dent, lion, bourgeon, pesto

Cette recette vous est proposée par Flora Duffay Diététicienne-Nutritionniste alias Cooking'Diet.