



Spaghetti au pesto de cresson

230kcal/part

Les ingrédients:



125 g de cresson



Quelques amandes



+

1 càs de purée d'amande



150 g de brocolis



Quelques tomates séchées



1 paquet de spaghetti LIV

Ce dont vous avez besoin:

- Sel et poivre
- 1 càc d'huile
- Ail en poudre
- Jus de citron
- Passoire
- Poêle
- Mixeur



La recette:

- 1 Mixer le cresson avec de la purée d'amande, quelques amandes, du citron, sel, poivre, ail en poudre.
- 2 Passer les spaghetti sous l'eau, bien égoutter, saisir 2-3 minutes dans une poêle bien chaude et ajouter le pesto.
- 3 Saisir les petits fleurets de brocoli quelques minutes et les ajouter aux spaghetti.
- 4 Servir et ajouter des tomates séchées. Saupoudrez d'amandes concassées.
- 5 C'est prêt, LIV IT !

Petit +
Ajouter du parmesan

#KONJAKISÉS

