

Pesto de chou kale aux noix de cajou, parmesan et citron



“ Il y a un peu moins de deux semaines, j'ai repéré cette recette chez Anne du blog [On dine chez Nanou](#). Je suis allée au jardin cueillir ce qu'il me fallait pour cette recette coup de cœur. N'ayant pas de noix dans mes réserves, je les ai remplacées par le peu de noix de cajou qui me restaient que j'ai complété avec de la purée de noix de cajou. En relisant la recette, je me suis rendue compte que je m'étais trompée... à la place du zeste j'ai utilisé le jus ! Pô grave ! Déjà qu'à la cuillère c'était mortel ! Des recettes à découvrir dans les prochains jours !

Les Ingrédients :

Pour ≈ 400 g de pesto :

- 5 feuilles de [chou frisé](#) ([chou vert](#), ou [chou kale](#))
- Le jus d'un [citron](#) bio (ou le zeste)
- 40 g de noix de cajou (ou [noix](#))
- 40 g de purée de noix de cajou
- 100 à 150 g d'huile d'olive
- 75 g de parmesan
- Sel et poivre

Les Étapes :

Rincez les feuilles de choux frisé en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse. Frottez les feuilles entre elles afin de les attendrir.

Râpez le parmesan. Récupérez le jus de citron (ou le zeste).

Mixez tout les ingrédients avec 100 g d'huile d'olive. Assaisonnez.

Mélangez en ajoutant de l'huile d'olive jusqu'à la consistance souhaitée.

Et Que Dire De Plus ?

→ Cette recette a été puisée sur le blog On dine chez Nanou de Anne Desplancke Chavet : [Pesto de kale, noix et citron](#) !

→ Conservez ce pesto dans un contenant hermétique. Il se conservera un peu plus d'une semaine. Vous pouvez également le congeler... par contre, il perdra son joli éclat vert !

→ Ajoutez-le sur des pâtes, des pommes de terre, en crostinis...

→ Tout savoir sur le [chou kale \(chou vert ou chou frisé\)](#)...

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquees.fr/pesto-de-chou-kale-aux-noix-de-cajou-parmesan-citron/>