

## PESTO PLANTAIN LANCEOLE & ORTIE

### Lanceolate Plantain & Nettle Pesto

ZeroGluten & Vegan



#### Ingrédients

- 1 bouquet de feuilles de plantain lancéolé (20aine de feuilles)
- 1 bonne poignée de jeunes feuilles d'ortie
- 1 poignée de graines de tournesol ou pignons de pin ou 1 càs de noisettes en poudre
  - 1 pincée de sel de l'himalaya
  - 3 càs d'huile d'olive extra vierge bio
    - 1 petite gousse d'ail
    - 1 petite échalote
- 1 pointe de couteau de piment d'espelette bio

#### Préparation

Laver et hacher au couteau le plantain et l'ortie

Passer tous les ingrédients au mixeur

A conserver au frais

#### Ingredients

- 1 bunch of leaf plantain leaves (20 leaves)
- 1 good handful of young nettle leaves
- 1 handful of sunflower seeds or pine nuts or 1 tsp of hazelnuts
  - 1 pinch of Himalayan salt
  - 3 tbsp organic extra virgin olive oil
    - 1 small clove of garlic
    - 1 small shallot
- 1 tip of organic espelette chilli pepper

#### Method

Wash and chop the plantain and nettle with a knife

Blender all the ingredients

Store in a cool place

*Délicieux sur des pâtes, des salades, sur des feuilles de chou chinois à l'apo ou en toast sur des tranches de patate douce*

*Delicious on pasta, salads, on Chinese cabbage leaves or as toasts on sweet potato slices*

**ZeroGluten VegeBrest par Mj Allenbach**

<http://0-gluten-vege-brest.weebly.com/>

[mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com](mailto:mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com)

*Bon appétit !*

**ZeroGluten VegeBrest par Mj Allenbach**

<http://0-gluten-vege-brest.weebly.com/>

[mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com](mailto:mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com)