

Pesto au basilic

1 tasse de feuilles de basilic frais
1 gousse d'ail, pelée et hachée grossièrement
1 c. à soupe de graines de tournesol (assurez-vous qu'elles ne contiennent pas de traces d'aliments proscrits!)
1/4 tasse d'huile d'olive
Sel et poivre au goût

Au robot culinaire, hacher tous les ingrédients, puis, tout en broyant, l'huile.

Idéal dans les sandwichs, ou pour des pâtes express!

Pesto aux tomates séchées

1 tasse de tomates séchées dans l'huile
2 gousses d'ail, pelées et hachées grossièrement
1 c. à soupe de graines de tournesol (assurez-vous qu'elles ne contiennent pas de traces d'aliments proscrits!)
1/4 tasse de l'huile des tomates
Sel et poivre au goût

Au robot culinaire, hacher les tomates séchées.

Ajouter l'ail, les graines de tournesol, le sel et le poivre, puis, tout en broyant, l'huile.

Idéal dans les sandwichs, ou pour des pâtes express!

Pesto au persil

1 tasse de persil frais (les feuilles seulement)
1 gousse d'ail, pelée et hachée grossièrement
1/4 tasse de l'huile d'olive
Sel et poivre au goût

Au robot culinaire, hacher tous les ingrédients, puis, tout en broyant, l'huile.

Idéal pour des pâtes express. Ajouter un peu de flocons de piments forts pour plus de mordant!

Tapenade d'olives noires

1 tasse d'olives noires

1 gousse d'ail, pelée et hachée grossièrement

1 c. à soupe de graines de tournesol (assurez-vous qu'elles ne contiennent pas de traces d'aliments proscrits!)

1/4 tasse d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

Au robot culinaire, hacher tous les ingrédients, puis, tout en broyant, l'huile.

Si bon dans un sandwich!