

VARIATIONS DE PESTO

Pesto verde

Par personne



Préparation: 15 minutes
Cuisson: 10 minutes

Pour 2 personnes:

- 13** 140 g de spaghettis secs
- 0** Sel, poivre
- 2** 1 CS de pignons de pin
- 0** 1 bouquet de basilic
- 0** 1/2 bouquet de persil plat
- 0** 1 gousse d'ail
- 2** 2 CS de parmesan
- 3** 2 cc d'huile d'olive
- 0** 75 ml de bouillon de légumes (1/2 cc de poudre, p. ex. Coop **Weight Watchers**)
- 0** 1 laitue
- 1** 100 ml d'Italian Dressing (p. ex. Coop **Weight Watchers**)

1. Faire cuire les spaghettis al dente dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage. Faire griller les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse. Réserver quelques pignons de pin.
2. Laver et essorer le basilic et le persil. Hacher grossièrement le basilic, le persil et l'ail. Réduire le basilic, le persil, l'ail, les pignons de pin, le parmesan, l'huile et le bouillon de légumes en crème. Saler et poivrer.
3. Laver, essorer et couper en morceaux la salade. Mélanger la salade et la sauce. Jeter l'eau de cuisson des pâtes. Mélanger les pâtes avec le pesto. Garnir les pâtes de pignons de pin. Servir les pâtes avec la salade.

Variante

Pesto rosso

Couper 75 g de tomates séchées sans huile en dés et les faire ramollir dans 175 ml de bouillon de légumes chaud (1/2 cc de poudre, p. ex. Coop **Weight Watchers**) Réduire les tomates et le liquide de cuisson en purée. Ajouter 1 gousse d'ail pressée, 2 cc d'huile d'olive, 1 cc de concentré de tomates et 1 cc de jus de citron. Assaisonner avec du sel, du poivre et 1 pincée de sucre. Affiner avec du thym haché. La valeur en unités **ProPoints**® par personne est réduite à 9.