



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

PESTO BASILIC

02 / 05 / 2015



Préparation : 10 mn
Cuisson : 0 mn
Ingrédients pour : 270 gr = 6 x 45 gr

- 20 feuilles de basilic frais (≈ 10 gr)
- 1 caS de basilic lyophilisé
- au choix :
 - 1 cac d'ail semoule
 - ½ gousse d'ail finement haché
- 100 gr de poudre d'amande
- au choix :
 - 150 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)
 - 150 gr d'huile d'olive
- 180 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)

1. Verser dans un blender (ou utiliser un mixeur plongeant) tous les ingrédients sauf les 180 gr d'huile neutre et mixer pendant 1 minute
2. Le pesto est à ce stade « concentré », et il peut :
 - a) Se conserver une semaine dans un pot hermétiquement fermé
 - b) Être congelé. Il suffira pour cela de le verser dans des moules à muffins (45 gr par moule), de les mettre au congélateur, d'attendre 6 heures que ça prenne puis de les démouler afin de les mettre dans une boîte au congélateur
3. Au moment de servir, ajouter 30 gr d'huile neutre par portion (soit un poids total de 75 gr par portion)

Doses : cac = cuillère à café rase = 5 ml // caS = cuillère à soupe rase = 15 ml = 3 cac

Pâtisserie : en terme de volume sont équivalents : Moule rond de 22 cm Ø x 5cm de haut = Moule carré de 20 cm de côté x 5cm de haut = Moule rectangle (cake) de 10cm x 20cm x 10cm de haut (cuisson +50%). 1 part de gâteau = 150 gr = 50 à 70 cm² (ex. surface moule rond de 24 cm = 12*12*3,14 = 452 cm²= 8 * 56 cm²).

8 parts = moule rond de 24 à 26 cm de Ø ou carré de 20 à 24 cm // 6 parts = 20 à 24 cm de Ø ou carré de 18 à 20 cm // 4 parts = 16 à 20 cm de Ø ou carré de 14 à 18 cm

Plat : compter 400 gr par personne comprenant 100 gr de viande végétale (steak, falafels, etc.), 150 gr de féculents (pâtes, riz, purée) et 150 gr de légumes