

# LA RECETTE DU PESTO KETO QUI FAIT GROND'AIL LES OURS

!

Découvrez une explosion de saveurs vitaminées avec notre délicieuse recette de pesto à l'ail des ours !

Ce condiment végétal polyvalent va égayer vos plats et ajouter une touche d'authenticité à vos repas.

Pour cette recette, nous avons utilisé l'**ail des ours séché BIO** disponible sur la boutique.

## QU'EST-CE QUE L'AIL DES OURS ?

L'ail des ours, une plante sauvage au goût subtil d'ail et de verdure, est la star de cette recette. Associé à des ingrédients frais et de qualité tels que l'huile d'olive vierge extra, le parmesan di Parmigiano etc, notre pesto à l'ail des ours offre une explosion de saveurs en bouche.

Pour agrémenter vos pâtes à faible teneur en glucides, vos légumes, vos tartines ou même vos sandwiches keto, le pesto à l'ail des ours saura vous séduire !

La préparation de ce pesto est un jeu d'enfant. Il vous suffit de rassembler les ingrédients, de les mixer dans un blender ou un mixeur, et voilà, votre pesto à l'ail des ours est prêt à être dégusté !

## LES BIENFAITS DE L'AIL DES OURS

L'ail des ours regorge de bienfaits pour la santé et offre une **richesse en micronutriments essentiels** !

### PROPRIÉTÉS ANTIOXYDANTES :

Tout d'abord, l'ail des ours est reconnu pour ses **propriétés antioxydantes**. Il est riche en composés photochimiques tels que les polyphénols et les flavonoïdes, qui aident à neutraliser les radicaux libres et à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs.

### **SOURCE DE VITAMINES : VITAMINE C :**

Renforce le système immunitaire et favorise la santé des tissus conjonctifs, ainsi que de la vitamine A, bénéfique pour la vision et la santé de la peau.

### **MINÉRAUX :**

Source intéressante de potassium, de calcium, de magnésium et de fer essentiels au bon fonctionnement de notre organisme, participant à la régulation de l'équilibre hydrique, à la santé osseuse et musculaire, ainsi qu'à la formation des globules rouges.

### **PROPRIÉTÉS ANTIBACTÉRIENNES ET ANTIFONGIQUES :**

En outre, l'ail des ours est réputé pour ses propriétés antibactériennes et antifongiques. Il peut contribuer à renforcer le système immunitaire et à prévenir les infections.

En intégrant l'ail des ours séchés dans notre recette de pesto, nous avons cherché à vous offrir une expérience culinaire alliant **saveurs délicates** et **bienfaits nutritionnels**.

Profitez donc de ce condiment aromatique en sachant qu'il apporte un véritable plus à votre alimentation en termes de micronutriments bénéfiques pour votre santé globale.

Laissez-vous tenter par cette expérience gustative unique et découvrez le pesto qui fera sensation à votre table !

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la table CIQUAL.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines

# Pesto keto ail des ours



Pour 2 personnes

Pour 1 portion :



MY  
KETO  
HELP

# Pesto keto ail des ours

Pour 2 personnes

## Ingrédients :

- 15 g ail des ours séché\*
- 30 g de parmesan râpé
- 30 g d'amandes non salées
- 100 ml d'**huile d'olive extra vierge\***
- Sel et poivre au goût



## Étapes :

1. Dans un mixeur ou un robot culinaire, verser l'ail des ours, le parmesan râpé et les amandes
2. Ajouter en filet l'huile d'olive jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et homogène
3. Assaisonner à votre goût !



\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)