

# Un lunch sain

## Pâtes au pesto



*bon\_appetit\_bylien*

### **Ingrédients (exemple pour 2 personnes)**

- Pesto vert
  - Une poignée de feuilles de basilic
  - 1 gousse d'ail
  - 30 grammes de pignons de pin
  - 5 cuillères à soupe d'huile d'olives
  - Sel et poivre
  - 40 grammes de fromage parmesan (optionnel)
- 200 grammes de pâtes de blé entier (ou pâtes de courgettes pour une alternative à faible teneur en glucides)
- Tomates cerises et/ou olives

**Préparation**

Mélangez les ingrédients pour le pesto vert avec un mixeur. Vous en avez certainement assez pour 2 portions! Cuire les pâtes (ou préparez au wok les brins de courgettes). Incorporez le pesto aux pâtes cuites et garnissez de tomates cerises coupées en deux et/ou d'olives. Bon appétit!