

# Pesto aux épinards

## Ingrédients:

Donne environ 1 1/3 tasse

- 3 tasses de feuilles d'épinards fraîches (4 onces)
- 1 gousse d'ail émincée
- 1/2 tasse d'huile d'olive ou plus au goût
- 2 cuil. à table de basilic séché
- 1 cuil. à thé d'origan séché
- 1/4 tasse de fromage parmesan (facultatif)
- 1/4 tasse de noix de Grenoble
- 3 cuil. à table de graines de tournesol

## Préparation:

1. Dans la jarre d'un mélangeur ou dans un robot culinaire, combinez tous les ingrédients. Mélangez bien.

Servez avec des pâtes, badigeonnez vos sandwichs ou mettez-en dans vos salades de pâtes.

## Information nutritive :

**Par 2 cuillère à table :** 135 calories, 2 gr de protéines, 14 gr de gras, 0 mg de cholestérol, 9 mg de sel, 1 gr de fibres alimentaires, 0 gr de sucre.