

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.

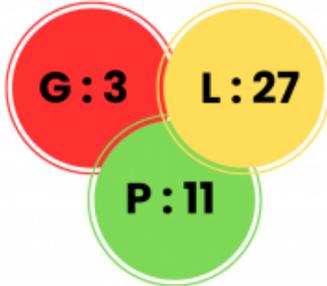
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines

Pesto keto ail des ours



Pour 2 personnes

Pour 1 portion :



MY
KETO
HELP