



Après la course: Pâtes à l'épeautre au pesto de brocoli (et protéines)

Après une séance de sport intense, ton corps a besoin d'énergie pour se régénérer, sans sensation de lourdeur sur l'estomac. Ces pâtes au pesto de brocoli sont légères, riches en nutriments et parfaites pour refaire le plein d'énergie. En apportant une portion supplémentaire de protéines de ton choix, tu favorises en outre la régénération.

Quantité:

Recette pour 3 à 4 portions

Ingrédients:

- > 250 g de brocoli
- > 2 à 3 cuillères à soupe de graines de courge
- > 1 gousse d'ail (grossièrement hachée)
- > 1 bouquet de basilic ou de persil
- > ½ avocat
- > 1 dl d'huile d'olive
- > Un peu de jus de citron
- > Sel et poivre selon préférences
- > 400 g de pâtes à l'épeautre de ton choix

Préparation:

1. Cuire le brocoli: laisser cuire dans de l'eau salée pendant env. 8 à 10 minutes.
2. Mixer le pesto: verser le brocoli avec les graines de courge, l'ail, le basilic, l'avocat, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre dans le mixeur et réduire en purée.
3. Préparation des pâtes: cuire les pâtes à l'épeautre selon les instructions figurant sur l'emballage.
4. Dressage: mélanger les pâtes avec le pesto de brocoli. Compléter éventuellement avec une source de protéines comme des pois chiches, du tofu ou du poulet.