

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Haricots blancs au pesto d'amande



RECETTE FACILE VEGAN BIO

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 minutes**

### Ingrédients Pour 4 personnes

- 400 g de haricots blancs
- 250 g d'épinards frais
- 70 g d'amandes
- 2 grosses poignées de basilic frais
- Le jus de 1 citron jaune
- 1 gousse d'ail dégermée
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'huile de tournesol
- Fleur de sel
- Une dizaine de tomates cerises

1. Faites tremper les haricots blancs, la veille, dans un grand volume d'eau
2. Remplissez la moitié de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition
3. Rincez les haricots et placez-les sur le tamis du Vitaliseur
4. Faites cuire pendant 1 heure environ à feu moyen
5. Préparez le pesto en mixant dans un blender le basilic, les amandes, le jus de citron, la gousse d'ail, les huiles et la fleur de sel.
6. Coupez les tomates cerises en deux.
7. Une fois les haricots cuits, débarrassez-les dans un bol. Mettez les épinards sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 3 à 4 minutes.
8. Mélangez les haricots avec les épinards, les tomates et le pesto.
9. Servez aussitôt !

*Cette recette est très facile à préparer. En entrée ou en plat, elle est idéale pour vos repas de printemps ou d'été !*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)