

## NOTRE PRÉPARATION DU JOUR : PESTO SEC

Composition de 20g vendu par CONFLUENCE :

- 17g Basilic
- 3g Ail

**INGRÉDIENT POUR LA PRÉPARATION** pour 4 Personnes :

- 16 g de Noix ou pignon de pin
- 20 g de parmesan
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive (Agrémenter selon préférence)
- 4 cuillères à soupe d'eau bouillante

### **Préparation :**

Versé le Pesto sec dans un bol et humidifier avec 4 c. à s. d'eau et laisser imbiber pendant 20 minutes.

Intégrer :

- o Le parmesan râpé
- o Les Noix ou les pignons de pin pilés
- o Faire bouillir l'eau et verser environ 4 cuillères à soupe d'eau bouillante (4 ou 6ml) – Le mieux est d'utiliser l'eau de cuisson des pâtes, enrichie en amidon !
- o Ajoutez 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Bien mélanger avec une cuillère et ajuster avec de l'eau chaude jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Conseil de conservation au réfrigérateur : dans un pot recouvrir le Pesto avec un demi centimètre d'huile pour une durée de consommation d'une semaine ,

**Dégustations :** Le Pesto sec peut être déguster sans aucune restriction et selon ses goût dans de multiples recettes dont quelques suggestion :

- Pâte ex : Tortillas / Spaghetti, Trofie ...
- Viande rouge et blanche (Pour le goût)
- En mélange dans une vinaigrette
- Pizza
- Tapas et Entrée divers .. Tout cela entre amies ou familles

*Bon appétit*

La production maraîchère à l'intérieur du Centre Pénitencier de Fresnes est une culture Bio (Non certifié).

Dix ouvriers sont engagés dans l'apprentissage de pratiques de base de la production horticole pendant un an afin d'alléger vos papilles et rendre les circuits productions beaucoup plus court qu'à la coutumier.

Les itinéraires de la production commence par la sélection des semences (Agriculture Biologique) ainsi que les supports (substrat, terre de qualité et terreau Universel Agriculture Biologique, conteneurs en plastique recyclé), sont sélectionnés dans un souci d'économie circulaire et de respect de l'esprit de la législation AB malgré la contrainte de culture hors-sol.

Dans un premier temps, le travail de l'équipe se concentre sur la production de Micro-Pousses et de jeunes pousses (mesclun et mélanges végétaux / Basilic ,Salade , épinard , Fraises.....) de plante aromatiques, des arbres fruitiers bouturés et dans un second temps dans vos assiettes, aux collectivités territoriales, et restaurant gastronomique qui nous font confiance.