

The dossier



Pesto & infusions :

5 recettes céto à base d'herbes aromatiques



👉 Ajoute du goût et du bien-être à ton assiette avec ces 5 recettes céto ultra simples à base d'herbes aromatiques ! 🌿🍲🍵

- 🍲 Pesto céto au basilic & amandes
- 🥗 Pesto coriandre – citron vert
- 🌿 Infusion digestion – thym & menthe
- 🍊 Infusion foie – romarin & citron
- 🌸 Infusion anti-stress – lavande & camomille



🚫 1. Pesto céto au basilic & amandes

Ingrédients :

- 1 bouquet de basilic frais
- 50 g d'amandes (ou noix de macadamia pour plus de gras)
- 60 ml d'huile d'olive extra vierge
- 30 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

Préparation :

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse. Conserver au frigo jusqu'à 5 jours dans un bocal hermétique.

🧠 Astuce : délicieux sur des courgettes spiralées ou une omelette !

🌿 2. Pesto coriandre-citron vert

Ingrédients :

- 1 bouquet de coriandre fraîche
- Zeste et jus d'un demi citron vert
- 1 càs de graines de tournesol
- 50 ml d'huile de coco fondue
- Sel, piment au goût

Préparation :

Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse. Idéal pour accompagner des poissons gras ou des crevettes.



3. Infusion digestion – thym & menthe

Ingrédients :

- 1 càs de thym séché
- 1 càs de menthe fraîche ou séchée
- 250 ml d'eau bouillante

Préparation :

- Faire infuser 10 min à couvert. À boire après un repas riche pour faciliter la digestion et réduire les ballonnements

4. Infusion foie – romarin & citron

Ingrédients :

- 1 branche de romarin frais (ou 1 càc séché)
- Quelques zestes de citron bio
- 250 ml d'eau chaude

Préparation :

Infuser 8-10 minutes. Le romarin soutient les fonctions hépatiques, et le citron stimule la production de bile.

5. Infusion anti-stress – lavande & camomille

Ingrédients :

- 1 càc de fleurs de camomille
- 1 càc de fleurs de lavande
- 250 ml d'eau frémissante

Préparation :

Infuser 7 à 10 min à couvert. À consommer en soirée pour favoriser l'apaisement et le sommeil.



Astuces de conservation

Pestos :

Ajouter une fine couche d'huile par-dessus dans le bocal pour prolonger la conservation (5-7 jours au frigo).

Infusions :

Tu peux préparer une bouteille d'un litre et la conserver au frais 48h comme "eau fonctionnelle" maison.

Congélation :

Les herbes mixées dans un peu d'huile peuvent être congelées en bacs à glaçons.



Tes notes