



# CRÈME AU BASILIC ET A L'AIL

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe plus de 150 espèces de basilic dans le monde. Au-delà des multiples variétés c'est une plante aux multiples vertus. Consommé séché, le basilic est une excellente source de Vitamine K. Il aurait également des propriétés bénéfiques pour la santé du cœur.

Pour : 100g de crème (2 à 4 personnes)    Niveau : Facile    Temps : 10min

## INGREDIENTS

- 70g de crème fraîche épaisse 15% de matière grasse
  - 30g de basilic frais
  - ½ gousse d'ail
  - Sel, poivre au goût
  - 1 pincée de piment de cayenne (facultatif)
1. Rincez vos feuilles de basilics.
  2. Epluchez l'ail.
  3. Si vous avez un Blender : transposez tous les ingrédients dans le Blender et mixez jusqu'à obtenir une crème homogène.  
Si vous n'avez pas de Blender : placez tous les ingrédients dans un récipient et mixez à l'aide d'un mixeur plongeur.
  4. Ajustez l'assaisonnement à votre goût.
  5. Transférez la crème dans un récipient que vous pourrez refermer, pour une meilleure conservation.
  6. Dégustez ! Avec du pain grillé à l'apéritif, des crudités en entrée ou encore des pâtes en plat principal !

## INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 100g :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE
3g	10g	3g	1,5g
114 kcal			

Accompagnée de crudités, 100g de cette crème de basilic devraient suffire pour 4 personnes (soit 25g par personne), en **apéritif**. Intégrée dans un **plat** principal (pâtes, riz, lasagnes et autres) elle vous permettra de réaliser 2 portions avec ces mêmes quantités (soit 50g de crème de basilic par personne).

Pour une version allégée : remplacez la crème fraîche épaisse à 30% de matière grasse (MG) par de la crème fraîche épaisse à 15% de MG. Elle sera plus légère et tout aussi savoureuse !

#### GALERIE PHOTOS



Sources :  
<https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/nutrition-basilic-sont-bienfaits-sante-7980/>