

Pesto «trois tiers»



Recette de Julie Aubé tirée de son livre **Mangez local!**

Portions: environ 250 ml (1 tasse généreuse)

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de basilic tassé (ou un mélange d'herbes de saison au choix)
- 1 tasse (250 ml) de feuillages de saison tassés (fanés de radis ou de mini-rabiole, épinards, roquette, etc.)
- 1 tasse (250 ml) de fleurs d'ail, en tronçons
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de tournesol, rôties (facultatif)
- 2 c. à soupe (30 ml) de fromage local à pâte ferme, râpé (facultatif)
- 4 c. à thé (20 ml) de vinaigre de cidre
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile de tournesol, de cameline ou de chanvre (ou moitié-moitié, au choix)

Préparation

1. Au robot culinaire, mixer tous les ingrédients sauf l'huile. Au besoin, racler les parois du bol à l'aide d'une spatule.
2. Ajouter graduellement l'huile en filet, en mixant continuellement jusqu'à ce que la texture soit relativement homogène.

3. Congeler en portions de 125 ml (1/2 tasse) ou en portions plus petites dans un bac à glaçons.

Quelques petites variantes...

- Pour un pesto plus classique, utiliser 750 ml (3 tasses) de basilic (en conservant quelques brins de fleurs d'ail). En employant plutôt 750 ml (3 tasses) de menthe ou de coriandre, on obtient des pestos originaux qui ajouteront de la personnalité à une foule de plats cet hiver.
- Astuce budget: Il y a peut-être sur votre terrain un peu de verdure sauvage, quelques feuilles de pissenlit ou du chou gras (chénopode blanc)? Eh bien, voilà un «tiers» de pesto gratuit!

➤ *Plus de recettes de Julie Aubé [ICI](#).*

Lien vers la recette: <https://cariboumag.com/2020/06/pesto-trois-tiers/>