

Pesto de fanes de carottes

CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette
Magazine Caribou - cariboumag.com

 1 portions

INGRÉDIENTS

1 tasse (250 ml) de fanes de carottes grossièrement hachées (30g) – Voir Note
1 tasse (250 ml) d'aneth grossièrement haché (32g)
1 tasse (250 ml) de coriandre grossièrement hachée (34g)
¼ tasse (60 ml) de graines de tournesol rôties
1 gousse d'ail coupée en gros morceaux (6g)
½ c. à thé (2,5 ml) de sel
¼ tasse (60 ml) d'huile de tournesol
2 c. à soupe (30 ml) d'huile de caméline torréfiée*
1 ½ c. à soupe (22,5 ml) de vinaigre de cidre ou autre vinaigre local



PRÉPARATION

1. Dans un robot culinaire, broyer les légumes, les graines de tournesol, l'ail et le sel.
2. Mélanger les deux huiles et le vinaigre, puis ajouter ce mélange en filet en laissant le robot en marche.
3. Goûter et rectifier le sel au besoin. (Si vous souhaitez un pesto plus souple, il est possible d'ajuster la texture au goût en ajoutant un peu d'huile de tournesol).

ASTUCE

Les quantités en gramme ont été ajoutées pour les légumes, permettant de facilement multiplier la recette si vous avez beaucoup de fanes à valoriser. Comme tous les pestos, il se congèle bien.

NOTE

Si vous avez beaucoup plus de fanes de carotte que ce que vous pouvez utiliser en pesto, privilégiez le bout des fanes qui est plus tendre, et compostez le bas des fanes plus coriaces et les tiges.

VARIANTE

Il est possible de varier les herbes qui accompagnent les fanes de carotte dans ce pesto. Par exemple, le basilic fonctionne bien aussi. On pourrait également remplacer les graines de tournesol par des graines de citrouille du Québec et même des noisettes du Québec.