

Pesto de basilic

 En deux mots :

Un pesto frais où l'on retrouve le bon goût du persil frais.

Se faire plaisir en ne jetant rien c'est possible et c'est bon en plus.

Un véritable concentré de vitamines, de minéraux et d'oméga 9 grâce à l'huile d'olive.

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 50 g de basilic
- ▶ 20 g de pignon de pin
- ▶ 10 cl d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 pincée de sel

Instructions

Laver le basilic

Mettre la botte de persil dans un bol d'un robot mixeur

Ajouter les pignons de pin, l'huile d'olive et le sel

Mixer jusqu'à obtenir une pâte puis débarrasser dans un pot hermétique après avoir rectifier l'assaisonnement au besoin

Couvrir légèrement d'huile d'olive et conserver au frigo

Accompagnement :

Des pâtes complètes pour utiliser le pesto comme condiment pour donner du goût.

Et pourquoi pas des salades agrémentées de pesto ou bien encore des légumineuses ou encore pour parfumer une viande ou un poisson blanc ?

Astuces :

Ne pas jeter ses épluchures et ses détritres permet de réaliser des économies et surtout de se régaler à peu de frais.

Il est possible de remplacer les pignons de pin à votre convenance par d'autre oléagineux ou d'autres graines.

Envie d'un pesto vraiment différent et personnalisé, essayer le à base d'ail des ours, ajouter de l'ail, des tomates confites, des anchois, des poivrons confits, du parmesan, du chorizo., des cornichons, des câpres, des algues fraîches..., là encore ce qui vous fait envie.

Le pesto peut se conserver très longtemps au frigo, il suffit parfois de rajouter un peu d'huile par dessus pour éviter qu'il ne se dessèche et pour le protéger de l'oxydation de l'air.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels,

ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.