

Pesto (ou pistou) d'herbes sauvages et potagères (potherbes)

Utilisez de manière simple (et délicieuse) les bonnes herbes fraîches de votre jardin et d'ailleurs, que ce soit des légumes-feuilles, plantes à salades, épinards ou sauvages (adventices) comestibles. Le pesto se réalise en quelques minutes à partir d'un mélange de quelques bonnes poignées de feuilles (et même de fleurs), de noix et/ou graines, d'huile et d'un ou plusieurs fromage(s) à pâte dure/ferme râpé (comme le parmesan, "parmigiano reggiano").

Dans la recette originelle italienne, le pesto se compose de basilic (cv. Genovese, à larges feuilles très parfumées), d'ail, de pignons de pin, d'huile d'olive extra vierge, de sel et de 3 fromages différents (le grana padano et le pecorino, en plus du parmesan), généralement AOP.

Les termes "pesto" et "pistou" viennent du même verbe "piler". Il s'agit d'une préparation d'herbes broyées au pilon, traditionnellement, laquelle sert de sauce froide dans les pâtes, les gnocchis, les soupes, les lasagnes, le riz, les salades, les sandwichs, les croques-monsieur et paninis, avec de la viande, sur les pizzas ou encore en tartinaie par exemple... On peut l'utiliser à toutes les sauces !



Pour nous c'est la base, avec les potées (soupes de légumes divers - de saison - coupés grossièrement) et les salades, qu'il permet donc d'assaisonner. L'intérêt est également de pouvoir utiliser ces bonnes herbes dans les trois, aussi vous ne désherberez plus jamais de la même manière ! Herbe à ail, pissenlits, laitues (y compris sauvages), gaillets, plantains, silènes, cressons, lampsane, oseilles, orties, ail triquètre, etc... En plus des fines herbes du potager (ciboulette, persil, menthe, basilic, coriandre, thym, sarriette, estragon...) ainsi que des fanes (de carottes, radis, navets, etc.) et donc toutes les plantes-salades en général.

<https://terralisme.fr/?encyclopedia=categories&cat=salade#contenu>

<https://terralisme.fr/?encyclopedia=categories&cat=pfec#contenu>

<https://terralisme.fr/?encyclopedia=categories&cat=pflc#contenu>

Exemples de graines et/ou noix : pignons de pin, graines de courges, citrouilles, tournesols, noix, amandes, noisettes...



TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes min



Équipement

- 1 Pilon & mortier et/ou hachoir-mixeur

Ingrédients

- 3 bonnes poignées de feuilles et/ou fleurs
- 60 ml de noix et/ou graines (1/4 de tasse)
- 125 ml de fromage râpé (1/2 tasse)
- 125 ml d'huile (1/2 tasse)
- 3 gousses d'ail optionnel
- 1 petite cuillère de sel et poivre optionnel

Instructions

1. Broyer les feuilles (et/ou fleurs) et noix (et/ou graines) + gousses d'ail (le cas échéant)
2. Mélanger/Mixer la pâte obtenue avec le fromage, l'huile et le sel + poivre (le cas échéant)