Pesto d'ail des ours au parmesan et aux amandes

“ Pour ce pesto, les proportions de chaque ingrédient varie en fonction des goûts de chacun. Cette recette a été puisée dans le livre intitulée ‘La cuisine naturelle des plantes d’Alsace, 700 recettes plaisir et santé’ écrit par Simone Morgenthaler et Hubet Maetz aux Éditions La Nuée bleue. Comme d’hab… j’y ai apporté mon grain de sel! ”

Les Ingrédients :

(Pour 1 bocal de 250 à 300 ml) :

- 150 g de feuilles d’ail des ours
- 50 g poudre d’amandes mondées
- 50 g de parmesan (ou de percorino)
- 100 à 125 ml d’huile d’olive
- 5 g de fleur de sel
- 2 g de poivre
- Quelques baies roses

Les Étapes :

Rincez et asséchez les feuilles d’ail des ours. *Conservez les tiges pour un gratin, une tarte, une omelette, une soupe, des pâtes, des spätzles, une pizza.*

Dans un contenant approprié, mixez les feuilles d’ail des ours avec l’huile d’olive. Une fois mixées, ajoutez le parmesan et la poudre d’amandes. Mélangez à la fourchette. Assaisonnez. Ajoutez de l’huile d’olive jusqu’à la texture désirée.

Et Que Dire De Plus ?

→ La cuisine naturelle des plantes d’Alsace, 700 recettes plaisir et santé écrit par Simone Morgenthaler et Hubet Maetz aux Éditions La Nuée bleue.

→ Une autre recette de pesto : Pesto à l’ail des ours aux tomates séchées et pignons.

→ Ce pesto se conservera plusieurs jours au réfrigérateur.

→ Tout savoir sur l’ail des ours.

© Les Papilles Estomaquées... 2014