



Un pesto aux mille herbes

Créé pour agrémenter les *primi piatti* de la région génoise, le pesto est une préparation riche en saveurs, facile à faire et gorgée de bons nutriments. Vous pouvez réaliser des variations de cette sauce avec toutes sortes d'herbes fraîches.

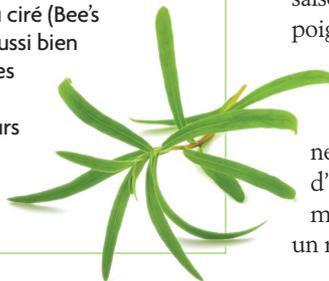
Mode d'emploi

Comment conserver les herbes fraîches ?

Pour conserver longtemps les herbes vertes, certains plongent les tiges dans un verre d'eau, d'autres les disposent dans un tupperware fermé. Le chef de cuisine végétarienne, Olivier Picard, fondateur de Terra Culinaria procède de la façon suivante :

- Olivier Picard conseille d'abord de laver, puis de sécher délicatement les herbes à l'aide d'un linge propre.
- Ensuite, il faut humidifier un torchon, le mettre à plat sur la table et y disposer les herbes espacées d'un ou deux centimètres chacune, de façon à recouvrir l'ensemble du tissu.

- Après cela, il faut rouler le tissu comme pour un gâteau roulé, puis veiller à ce qu'il reste toujours humide.
- Olivier Picard dépose enfin le tissu dans un sachet en plastique avant de le mettre dans le frigidaire pour que l'eau s'évapore moins vite, mais un tissu ciré (Bee's Wrap) fera tout aussi bien l'affaire. Les herbes se conserveront ainsi plusieurs jours sans risquer de noircir ou de se faner.



Comment ne pas succomber à cette préparation crémeuse et verte, composée traditionnellement de basilic, de pignons de pin, d'ail, de fromage à pâte dure et d'huile d'olive ? Malheureusement, de nombreuses personnes l'achètent encore tout prêt. Pourtant, réaliser un pesto est d'une facilité déconcertante ! De plus, dans les recettes industrielles se glissent des ingrédients mauvais pour la santé, comme le sirop de glucose, le sel raffiné, certains additifs alimentaires ou des huiles végétales de mauvaise qualité. Enfin, autant réaliser soi-même un pesto, sachant que de multiples déclinaisons sont possibles en fonction des plantes aromatiques et des légumes de saison. La recette de base est simple : quelques poignées d'herbes comestibles crues, une à deux poignées d'oléagineux (noix, noisettes, amandes, graines de courge, graines de chanvre décortiquées ou graines de tournesol), de l'huile végétale, une à deux gousses d'ail et une pincée de sel. On réalise ce condiment frugal au pilon dans un mortier ou dans un robot pour l'émulsionner davantage. Sachez

enfin que de nombreuses feuilles vertes peuvent se prêter à cette préparation culinaire.

Des herbes cultivées dans le jardin

Aucun plat de tomates, de pâtes, de crudités ou de poisson grillé ne saurait résister à l'accompagnement d'un pesto vert et bien frais! Aussi l'été, profitons des plantes médicinales et aromatiques comme le basilic romain, difficiles à conserver une fois cueillies, pour agrémenter les préparations au pesto. Plante de la famille des lamiacées à l'arôme puissant et aux vertus antispasmodiques, le basilic sera l'allié d'une bonne digestion. N'hésitez pas à glisser généreusement du pesto de basilic dans des mets qui peuvent provoquer des ballonnements intestinaux comme les féculents. Le basilic contient aussi des minéraux (calcium, phosphore) et différents antioxydants, comme l'acide rosmarinique, qui appartient au groupe des polyphénols. N'oubliez pas les autres variétés de basilic, comme le basilic pourpre ou le basilic thaï qui sont aussi carminatives, stomachiques, toniques, antivirales et vont apporter de la couleur et de nouvelles saveurs!

Si votre blender est puissant, vous pourrez utiliser toute la plante, tiges comprises.

Une fois la saison du basilic terminée, pourquoi ne pas vous tourner vers d'autres plantes aromatiques telles que la coriandre, le persil plat ou frisé, l'estragon ou bien encore le cerfeuil? Ces



herbes sont, elles aussi, reminéralisantes, alcalinisantes et riches en chlorophylle, apportant un surcroît d'oxygène dans le sang, et de la vitamine C. Le pesto permet de les consommer fraîches, donc de ne pas altérer les composés actifs présents dans les plantes aromatiques (détruits en partie lors de la cuisson).

Une sauce aux plantes sauvages

Bien entendu, il est tout à fait possible et même recommandé de confectionner un pesto avec des herbes sauvages comestibles. Vous obtiendrez une recette originale tout en conjuguant bienfaits pour la santé et gourmandise. L'ortie par exemple, qui pousse tout au long de l'année et qui est facilement reconnaissable grâce à ses poils urticants, peut être ajoutée crue dans votre pesto. On utilisera les som-

© Delphine Paslin



Pesto de feuilles de radis

POUR 4 PERSONNES

Préparation 1 grosse botte de radis aux fanes très fraîches (ou jeunes pousses d'ortie) • 1 grosse échalote • Quelques brins de ciboulette • 25 g d'amandes séchées • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de pâte de sésame • 1 pincée de sel • 1 pincée de piment d'Espelette • Poivre et curcuma.

Méthode 1. Éplucher et laver les radis, conserver les feuilles. 2. Éplucher l'échalote et laver la ciboulette. 3. Dans un blender, mettre tous les ingrédients

restants et les mixer à très grande vitesse. 4. Rectifier l'assaisonnement ou le modifier selon votre goût.



Recette extraite du livre *Les clés de l'alimentation anti-cancer*, par le Docteur Jean-Christophe Charrié, Sophie Bartczak et Maryse Groussard, éd. Terre vivante.

mités pour la recette, car elles sont beaucoup plus jeunes, tendres et délicates en bouche. Les feuilles de cette plante constituent un véritable concentré de nutriments, elles sont en effet très riches en protéines, en vitamines C, B1, et B2, en antioxydants (flavonoïdes), en oligoéléments et en sels minéraux. L'ortie est l'une des rares plantes qui détoxifie l'organisme (elle est diurétique) tout en le reminéralisant. C'est un aliment tonique aux vertus régénérantes que l'on devrait consommer toute l'année! Une fois mixée avec de l'huile végétale, l'ortie perd peu à peu son côté urticant.

Parmi les autres plantes sauvages comestibles qui peuvent intégrer un pesto vert et qui sont riches en chlorophylle et en magnésium, intéressez-vous aussi à l'ail des ours, au





© Dorian Nieto

Roulés au pesto

POUR 4 PERSONNES

Préparation

- 250 g de pâte feuilletée
- 1 gousse d'ail • 3 c. à soupe de pignons de pin • 1 petit bouquet de basilic
- 45 g de parmesan râpé • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 jaune d'œuf • Farine
- Sel, poivre selon le goût.

Méthode 1. Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6). 2. Mixer l'ail pelé, les pignons, le basilic, le parmesan, l'huile d'olive, le sel et le poivre jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. 3. Étaler la pâte feuilletée en un carré de 30 cm de côté. Étaler le pesto en fine couche sur la pâte de manière régulière.

4. Rouler la pâte, puis l'emballer dans un torchon propre et la laisser reposer 15 minutes au congélateur. 5. Déballer le boudin de pâte et couper des tranches de 1 cm d'épaisseur. Les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé légèrement fariné. 6. Badigeonner à l'aide d'un pinceau chaque tranche avec un peu de jaune d'œuf battu avec 1 c. à soupe d'eau. 7. Enfourner durant 15 minutes.



Recette du livre
Super facile
apéros tapas,
par Dorian Nieto,
éd. Solar.

mouon blanc, au cresson de terre, au thym ou à la mélisse. Sans oublier les algues marines (séchées, puis réhydratées ou bien consommées fraîches) comme la dulce, le wakamé ou les feuilles de nori. Elles concentrent tous les oligoéléments et les minéraux de l'eau de mer, notamment l'iode, qui veille au bon fonctionnement de notre thyroïde, et constitue une source intéressante d'antioxydants, de protéines végétales très digestes et de vitamines.

Pourquoi ne pas créer la surprise pour vos convives en utilisant des fanes



Comment déguster un pesto?

Le pesto vert se déguste traditionnellement avec un plat de pâtes, comme les *trofie* qui sont épaisses et enroulées, ce qui permet à la sauce de mieux accrocher, comme le souligne Norma Paoli, diplômée de l'Université des sciences gastronomiques de la commune Bra, en Italie, fondée par l'association Slow Food. Incorporé à d'autres plats, dans les omelettes, les légumes crus ou cuits, les tartes salées (il est tartiné sur le fond de pâte), il apportera une touche ensoleillée et gourmande. N'hésitez pas non plus à en glisser une à deux cuillères à café dans vos sauces vinaigrette ou bien dans vos potages. D'ailleurs, il n'est pas surprenant d'en retrouver une variation dans la fameuse recette de soupe au pistou, plat provençal composé de légumes, de pâtes, de féculents et de basilic. Le pesto accompagnera aussi à merveille tout plat de protéines animales. Et profitons de l'été pour le tartiner sur du pain frais en apéritif ou pour le déguster, tout simplement, avec des bâtonnets de crudités!

de légumes comme celles de carottes ou de radis pour cuisiner un succulent pesto? Ainsi vous réduirez le gaspillage alimentaire tout en apportant à votre corps une véritable bombe nutritionnelle. Dans les fanes de carottes, par exemple, on retrouve de la vitamine B9, l'acide folique, essentiel au système immunitaire dont la consommation est particulièrement recommandée pour les femmes enceintes puisqu'elle participe au mécanisme cellulaire de l'embryon. Les fanes renferment aussi du fer, très utile pour nous stimuler en cas de fatigue physique ou intellectuelle. Cuisiner les fanes de légumes nous aide à augmenter notre apport en fibres, indispensables au bon fonctionnement de notre système digestif. À noter que certaines fanes sont amères, comme celles de la betterave et devront être utilisées avec parcimonie dans les préparations au pesto. Dans ce cas-là, pensez à les mélanger avec des feuilles vertes plus douces, comme les feuilles d'épinards ou de blettes. Vous l'aurez compris, réaliser soi-même son pesto est bien meilleur pour sa santé que de l'acheter tout prêt. Il existe tant de déclinaisons possibles, toutes très riches sur le plan nutritionnel, que vous pourrez varier les recettes au fil de vos envies et des saisons, pour relever vos préparations culinaires salées, même les plus minimalistes!

Marie-France Farre,
www.savethgreen.fr