



GrandAngle.ch  
Rte de Lentigny 23  
1741 Cottens  
Tél. 026 663 30 34 / 079 280 89 11  
www.grandangle.ch  
info@grandangle.ch

## Pesto de la nature pour les costauds

Si les feuilles de plantain et d'ortie constituent un ingrédient de base pour un pesto de plantes sauvages, on pourra adapter cette recette en fonction de la saison et des plantes à disposition.

- Plantain lancéolé
- Ortie
- Achillée millefeuille
- Oxalis petite oseille
- Lierre terrestre
- Rumex oseille
- Ail des ours
- Alliaire officinale

Mais aussi avec des aromatiques du jardin comme: la ciboulette, la marjolaine, le basilic, etc.

Pour la préparation, on pourra bien sûr utiliser un robot. Mais les puristes vous le diront, c'est bien meilleur à la force du coude! Appelez donc à la rescousse le costaud du quartier pour qu'il vous donne un coup de main pour jouer du mortier.

### Ingrédients

100 g feuilles de plantes sauvages

1 gousse d'ail (facultatif)

40 g noix ou de graines de tournesol

40 g Gruyère (facultatif)

1 pincée gros sel

2-3 cs huile de colza ou de noix

Sel et poivre

Quelques fleurs sauvages comestibles pour la déco (pâquerette, primevère, trèfle, pissenlit, lierre terrestre, etc.)

Cueillir les plantes par beau temps, en milieu de journée, lorsque le soleil est au zénith.

Laver, équeuter et sécher les herbes: facultatif, si on cueille les plantes dans un endroit non pollué, et éloigné des promenades de chien et du trafic.

Les ciseler et les mixer dans un mortier. Ajouter un petit peu de gros sel pour faciliter le concassage et broyer.

Torréfier des noix cassées en gros morceaux dans une poêle avec une tombée d'huile.

Râper du Gruyère.

Ajouter à la préparation de l'huile (augmenter la quantité si nécessaire pour que l'appareil soit onctueux), ainsi que les noix, le fromage et l'ail pressé.

Mélanger le tout à l'aide du pilon jusqu'à obtention de la texture souhaitée, assez épaisse pour tartiner, plus fluide pour accompagner des spaghettis.

Ajuster l'assaisonnement selon votre goût avec du sel et du poivre.

Pour améliorer la conservation, ajouter un filet d'huile sur la surface du pesto. Ne pas hésiter à bien saler, là aussi pour une bonne conservation.

Terminer la décoration avec quelques fleurs sauvages comestibles.