



PESTO D'AIL DES OURS

INGRÉDIENTS.....

Afin d'obtenir 1 bocal d'une contenance de 250 ml, il faut :

- 100 gr de jeunes feuilles d'ail des ours
- Huile d'olive
- 30 gr de pignons de pin
- sel
- 45 gr de parmesan finement râpé
- Poivre

TEMPS ET TEMPÉRATURE



ETAPES.....

1. Cueillir quelques poignées de jeunes feuilles d'ail des ours.
2. Laver et égoutter soigneusement les feuilles.
3. Ciseler les feuilles très finement (avec un hachoir berceuse par exemple).
4. Déposer dans un mixer les feuilles et les pignons de pin. Les pignons de pin peuvent être remplacés par de la poudre d'amande, des noisettes, des noix, des graines de courges ou des pistaches pilées.
5. Ajouter l'huile d'olive, selon la consistance finale souhaitée, et mixer le tout.
6. Ajouter le parmesan et mixer à nouveau. Le résultat obtenu doit être légèrement granuleux.
7. Saler et poivrer (idéalement avec de la fleur de sel).
8. Remplir le bocal jusqu'à 2 cm du bord. Bien tasser afin d'éviter de laisser de l'air dans la préparation.
9. Fermer le bocal en veillant à bien utiliser un joint neuf ou une capsule neuve. Pour le bocal à joint, placer 2 crochets inox pour maintenir le couvercle en verre. Pour le bocal à capsule métallique, veiller à bien serrer celle-ci.
10. Placer le bocal dans le pasteurisateur.
11. Recouvrir le bocal d'eau.
12. Pasteuriser 20 minutes à 100°C.

Placé au réfrigérateur, non pasteurisé, le pesto, même recouvert d'une pellicule d'huile, se conserve une à deux semaines maximum.