

Pesto aux plantes sauvages

Ramasser un bol de feuilles :
Plantain, Ortie... ou toutes jeunes pousses comestibles !

On peut mettre pour moitié de
Basilic ou de Roquette.

Ajouter selon les goûts quelques
feuilles de Menthe, de Lierre terrestre, de Capucine, de Sauge... Et/ou des graines de Fenouil, de Carotte sauvage...

On pourra décorer le pesto avec quelques **fleurs de Bourrache, Calendula, Mauve, Violette, Primevère...**



Hacher les feuilles finement. S'il y a de l'Ortie, écraser ensuite bien les feuilles au pilon.

Ajouter dans le pilon noix, noisettes ou amandes.

Incorporer de l'ail écrasé, du parmesan.

Recouvrir d'huile d'olive.

Se déguste sur des pâtes ou du riz... en dips, en tartinable, dans une salade composée...

Un concentré de nutriments bien vivants !!