Pesto à l'ail des ours maison

à déguster avec mon pain aux olives grillées ou avec des spaghettis version pesto italien... uumhhh !! un vrai régal, je suis toute en émoi :-)

Cette herbes aromatique est originaire d'Asie et d Europe. On la récolte en forêt par temps très humide et elle porte ce nom car c'est en effet le mets favori des **Ours** après leurs hibernation.

Bon à savoir

On en trouve dans les magasin bio tout au long de l'année sous forme séchée.
Pour trouver l'ail des ours frais, il vous suffira de sillonner les villes au alentour de chez vous, à la recherche de maraîchers bien achalandés, marché traditionnel ou encore dans certaines ferme pour la période de Mi-mars à Mi-avril uniquement et jusqu'à fin mai en forêt mais je ne pourrai pas vous orienter pour la récolte en forêt.
Après ce ne sera plus la saison et on ne pourra plus le récolter. C'est pourquoi je vous propose de le concevoir vous même afin de le conserver quelques mois au frais à l'abri de la lumière pour chatouiller vos papilles gustatives en toutes saisons.

C'est vert, c'est frais, goûteux, croquant et ça purifie notre organisme. Un bon moyen de se préparer pour les vacances d'été.
La nature recèle des trésors de bienfaits qu'on ne soupçonne pas...
L'ail des ours est riche en vitamine C, en sélénium, en acide aminés soufré et en huile essentielle de par ses sulfures et ses polysulfures d'alkyle, c'est un produit miracle : c'est un Chélateur. (Purge de l'organisme des métaux lourds). La Coriandre est elle aussi un Chélateur puissant.
Chaque plante a ses vertus...

Ingrédients

120 g de feuilles d'ail des ours
50 g de pignons de pin
50 g de parmesan italien 24 mois d'affinage (pour le goût fruité)
10 cuillères à soupe d'huile d'olive Bio 1ère pression à froid
Fleur de sel de Guérande.

Préparation

Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte et la stocker dans des bocaux en verre stérilisés au frais et à conserver quelques mois.

Astuce de Jessica

Vous pouvez consommer les fleurs confites au vinaigre de cidre par exemple.

Bonne dégustation,
Jessica Virzi
Coach culinaire

Sain & Divin