

# Pesto à l'ail des ours

*Excellent pour accompagner des pâtes comme les gnocchis, du poisson, une volaille, même un fromage, tous les légumes.*

## Ingrédients :

- 150 g de feuilles d'ail des ours
- 50 g poudre d'amandes ou de pignons
- 50 g de parmesan (ou de pecorino)
- 100 à 125 ml d'huile d'olive
- 5 g de fleur de sel
- 2 g de poivre de Phu Koch ou autre



## Préparation :

- Rincez et asséchez les feuilles d'ail des ours. (Mon amie Annick conserve les tiges pour un gratin, une tarte, une omelette, une soupe, des pâtes, des spätzles, une pizza...)
- Mixez les feuilles d'ail des ours avec l'huile d'olive.
- Ajoutez le parmesan et la poudre d'amandes. Mélangez à la fourchette.
- Assaisonnez. Ajoutez de l'huile d'olive jusqu'à la texture désirée.



**Le pesto** est italien, il nous vient la région de Ligurie, au nord-ouest de l'Italie. Il est traditionnellement composé de basilic, de pignons de pin, d'huile d'olive, d'ail et de fromage râpé comme le parmesan ou le pecorino. En cuisine, il est souvent associé aux gnocchi de pommes de terre, au minestrone et aux pâtes comme les linguine ou les tagliatelle.

**Le pistou** quant à lui, puise ses origines dans le Sud de la France, en Provence ! C'est en fait, un dérivé du pesto, qui a traversé la frontière franco-italienne. Sa composition est donc similaire au pesto, à deux exceptions près : les pignons de pin ne font pas partie de la recette et le fromage n'est pas obligatoire. En cuisine, on le retrouve le plus souvent dans la traditionnelle soupe au pistou : une soupe d'été aux légumes et aux pâtes, à laquelle on ajoute du pistou.