

PESTO AUX FANES DE CAROTTES



INGRÉDIENTS :

POUR UN BOCAL D'ENVIRON 350G :

- 50g de graines de tournesol
- Les feuilles de vos fanes de carottes (ici, 36g, soit les fanes de 10 carottes)
- 2 c.à.s. de vert de cébette (soit 14g)
- 1 c.à.s. de ciboulette hachée
- 1 c.à.s. de persil haché
- 1 c.à.c. d'ail moulu
- 1/2 jus de citron jaune frais
- Sel et poivre
- 8 cl d'huile d'olive

PRÉPARATION :

Commencez par faire tremper vos graines de tournesol pendant au moins 12h. Recouvrez-les simplement d'eau puis, une fois le temps écoulé, égouttez-les.

Récupérez les feuilles de vos fanes de carottes : cette étape est un peu longue, mais elle permet d'éliminer les tiges plus épaisses, plus coriaces, et souvent plus fibreuses qui ne sont pas très agréables sous la dent (elles auront du mal à s'incorporer au reste de la préparation).

Rincez vos feuilles sous l'eau pour bien enlever le sable qui aurait pu y rester. Égouttez-les, et réservez-les.

Coupez le vert de vos cébettes, et hâchez votre ciboulette et le persil.

Dans un blender, mettez vos graines de tournesol trempées, vos feuilles de fanes de carottes, les cébettes, la ciboulette, le persil, l'ail moulu, le jus de citron jaune. Salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez l'huile d'olive. Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Votre pesto est désormais prêt ! Vous pouvez vous en servir pour accompagner un plat de pâtes ou de céréales, comme petit condiment sur le bord d'une assiette pour venir y tremper des légumes rôtis, comme fond de tarte, etc. Vous pouvez le conserver au réfrigérateur pendant plusieurs jours. Pour une meilleure conservation, vous pouvez ajouter un filet d'olive sur votre pesto avant de fermer votre bocal !