

# La recette. Pesto d'ortie aux graines de tournesol

Prix de la recette: 2, 50 euros

## Ingrédients – pour 1 pot de confiture :

- 20 cL d'huile d'olive ou de tournesol bio lère pression a froid
- Une dizaine de têtes d'ortie fraîchement cueillies
- 3 c. à c. de graines de tournesol
- 1,5 c. à c. de parmesan râpé
- Une pincé de sel et poivre

## Préparation :

Cueillir des têtes d'orties dans un lieu éloigné des routes et des zones de traitements.

Blanchir les feuilles 5 secondes dans de l'eau bouillante puis les refroidir rapidement dans l'eau très froide. Bien les presser pour les égoutter.

Mettre les feuilles dans un mixer avec l'huile, les graines de tournesol grillées, le parmesan et le sel. Mixer et ajouter un peu d'huile si besoin.

Le truc du chef : Les graines de tournesol grillées remplacent les pignons de pin qui sont beaucoup plus chers. Vous pouvez également mettre des amandes ou des noisettes. L'ortie peut quant à elle être remplacée par de la roquette, du basilic, de la coriandre...

A boire avec :

Une limonade aux fleurs de sureau

Plus d'infos

Restaurant Too Ti Bon

Au 10, rue de Keriavily

22300 Lannion

02 96 14 65 72

<http://tootibon.blog.free.fr>