Pour celles et ceux qui préfère passer par l'assiette, profitez de mettre du vert dans votre assiette. Faites vous plaisir avec un pesto d'ail des ours, cette plante à tout bon.

Ingrédients : Pour env. 350 g – 2-3 bocaux, selon la taille
Préparation: 20 minutes

Ingrédients

- 100 g d'ail des ours frais
- 50 g d'amandes allumettes ou de pignons (facultatif : faire rôtir à sec au préalable)
- 50 g de Sbrinz râpé
- 30 à 50 gr- version **vegan** remplacez le fromage par de la levure de bière en paillette
- 1,5 dl d'huile de colza (ou olive)
- ½ à 1 c. café de sel
- un peu d'huile pour recouvrir le pesto

Préparation

1. Rincer les bocaux et les couvercles à l'eau bouillante et les essuyer avec un linge propre.
2. Laver soigneusement l'ail des ours, bien l'essorer avec l'essoreuse à salade. Hacher grossièrement l'ail des ours avant de le travailler au mixeur avec les amandes allumettes ou les pignons, le Sbrinz, l'huile et le sel jusqu'à obtention d'une pâte fine.
3. Si vous désirez faire ce pesto à la version manuelle au mortier, commencer par les pignons/amandes écrasez-les .. puis ajouter les feuilles coupées – écrasez jusqu'à ce qu'une pâte se forme, en ajoutant l'huile en filet peu à peu. Lorsque vous avez une

belle pâte ajouter le fromage, le sel.

4. Remplir les bocaux préparés jusqu'à 2 cm du bord. Pour éviter les bulles d'air, taper quelques fois délicatement les bocaux sur un linge plié sur le plan de travail. Nettoyer le bord supérieur du bocal avec un papier de ménage, remplir avec de l'huile jusqu'à 1 cm du bord. Fermer.

Se conserve parfaite env. 3-4 semaines au réfrigérateur.

Miami – Bon appétit !