

Light pistou



Pistou vient de l'italien « pestare » qui signifie piler

Le basilic est riches en carotènes antioxydants et en sel minéraux.

L'ail a une action antimicrobienne, antiallergique et antioxydante, il renforce les déférences immunitaires.

Ce light pistou est à consommer sans modération.

Pour 4 personnes
Préparation : 30min

Ingrédients :

- 4 gousses d'ail
- 2 bottes de basilic
- 20 g de parmesan frais
- 30 g de pignons de pin
- 6 CS d'eau
- 6 CS d'huile d'olive
- Poivre-sel

Recette :

- Épluchez 4 gousses d'ail et coupez-les en 2. Retirez le germe
- Plongez trois d'entre-elles dans l'eau bouillante pendant 2 min, puis égouttez-les et rafraîchissez-les sous le robinet.
- Effeuiliez deux bottes de basilic.
- Râpez 20g de parmesan .
- Dans un mortier*, pilez les gousses d'ail cuites, la gousse d'ail crue, le parmesan, les 30g de pignons de pin et le basilic jusqu'à ce que le mélange soit assez pâteux.
- Ajoutez peu à peu 6 CS d'eau et 6 CS d'huile d'olive en continuant de remuer.
- Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et réserver au frais.

Servir froid

*Si vous n'avez pas de mortier, hachez le tout au mixer.

Recette extraite du livre :

Alain Ducasse -Nature simple, sain et bon

Édition A Ducasse.

Auteurs :

- Alain Ducasse
- Paule Neyrat (diététicienne)
- Christophe Saintagne qui a réalisé les recettes.