

PESTO DE GRAINES DE COURGE, CERFEUIL & CORIANDRE

Pour un petit bol

Préparation : 15 min

"Cuisson" des graines de courge : 10 min



Pesto graines de courge
cerfeuil
coriandre



Asperges blanches

Pesto
graines de courge, cerfeuil, coriandre



100 g de graines de courge
environ 10 cl d'huile d'olive
30 g de parmesan
1 petit bouquet de cerfeuil
1 petit bouquet de coriandre
1 petite gousse d'ail
sel
poivre

- 1 Mettre les graines de courge dans un plat avec un cuillère à soupe d'huile d'olive (prélevée sur les 10 cl) + sel + poivre et les faire griller pendant 10 min à 180°C en remuant de temps à autre, puis les sortir du four et les laisser refroidir.
- 2 Laver et égoutter les herbes, éplucher la gousse d'ail, les hacher grossièrement.
- 3 Dans un robot (je n'ai pas de mortier), verser tous les ingrédients sauf l'huile et mixer. Ajouter l'huile au fur et à mesure pour obtenir une pâte crémeuse ou la consistance désirée (et pour le rendre plus léger, j'ai ajouté à la fin un peu d'eau à la place d'un supplément d'huile d'olive, ce qui l'a éclaircit).
- 4 Rectifier l'assaisonnement et servir avec des asperges blanches tièdes.