



PESTO de *KALE* et *PISTACHES*

Pourquoi du pesto de kale? Pour faire changement du basilic et parce que le kale se trouve maintenant toute l'année à l'épicerie! En plus d'être une excellente source de magnésium, de potassium, de fibres solubles et de fer, le chou frisé contient énormément de vitamine A, C et K (tiens donc)! Comme tous ces bons nutriments sont présents dans le chou cru, l'utiliser pour faire du pesto me semblait tout à fait approprié! Tout est une question de goût, surtout en cuisine, alors je vous conseille de goûter votre pesto au fur et à mesure, afin de trouver les bonnes proportions d'ingrédients. Par exemple, vous pouvez doubler la quantité de jus de citron si vous aimez le citron, vous pourriez même ajouter un peu de vinaigre de cidre de pomme pour une touche d'acidité supplémentaire. Tout est possible, vous pourriez également ajouter une cuillère de sirop d'érable ou des herbes fraîches comme de la menthe pour donner un tout autre résultat.

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de pistaches crues (ou autres noix «grasses» : noix de pin ou noix de Grenoble)
- 3 tasses de kale sans la tige, coupé en morceaux
- Le jus d'un citron
- 1 gousse d'ail
- 1/4tasse (ou + au goût) de parmesan râpé
- Sel et poivre au goût
- 1/2-1 tasse d'huile d'olive, selon la consistance désirée

PRÉPARATION

1. Mettre les noix dans le mélangeur ou le bol du robot et broyer.
2. Ajouter tous les autres ingrédients (commencer avec 1/2 tasse d'huile et en ajouter au besoin par la suite) et broyer jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
3. Ajuster les quantités en ajoutant un peu plus de sel, de jus de citron ou de parmesan pour rehausser vos goûts préférés.

NOTES

Pour conserver le pesto longtemps, le verser dans des moules à glaçons et congeler. Lorsque figé, transférer dans des sacs de plastique refermables et sortir un cube de pesto par personne 1 heure à l'avance. Autrement, garder le pesto au réfrigérateur avec une mince couche d'huile d'olive sur toute la surface du pesto, pour limiter le contact avec l'air le plus possible. Se conserve ainsi environ 2 semaines.