

# Le pistou

Le pistou est une sauce d'origine méditerranéenne à base de basilic pilé, d'ail et d'huile d'olive. Dans certaines régions, comme à Nice, on y rajoute des pignons et du parmesan.

Il est bien sur utilisé pour la soupe au pistou mais également en accompagnement pour les pâtes, les raviolis.

Je l'utilise aussi en assaisonnement, mélangé à une vinaigrette pour relever une sauce salade ou sur des toast à l'apéritif en complément d'une crudité ( tomates, radis...).

Le pistou ne doit pas être cuit mais mélangé à un plat chaud , juste avant de le servir : en effet le basilic n'aime pas la chaleur et si vous le faites cuire il perdra énormément de sa saveur...Donc mélangez le aux pâtes ou à la soupe au dernier moment.



Le pistou

## Ingrédients :

- 2 gousses d'ail
- les feuilles d'un gros bouquet de basilic

- 20 g de pignons
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan
- sel
- poivre



Ingrédients pistou

### Matériel:

- Un pilon et un mortier pour les puristes ou tout simplement un mixeur

### Préparation:

- Dans une poêle faire torréfier à sec les pignons.



Faire revenir les pignons

dans une poêle

- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur( pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifierez l'assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé.



Mixer tous les ingrédients

- Mixer et conservez dans un récipient hermétique au frais. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours.

### **Le petit plus:**

N'hésitez pas à tester d'autres mélanges et faites travailler votre imagination! La cuisine est en constante évolution n'en déplaise aux puristes...

Vous pouvez tester les mélanges suivants:

- roquette, pecorino, pistaches
- artichaut, ail, noisettes, persil
- coriandre, ail , parmesan, pignons
- etc, etc...