Le pistou

Le pistou est une sauce d'origine méditerranéene 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 pâte, 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 poele

- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur(pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifirez 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 testez les mélanges suivants:

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

Ail confit

Aucun risque d’avoir mauvaise haleine avec cet ail confit alors profitez- en!

L’ail confit, comme toute conserve, a l’avantage de se conserver facilement. Confit dans l’huile son goût s’adoucit et il ne présente plus l’inconvénient d’être mal digéré. Vous pourrez l’utilisez en accompagnement de viandes (il se marie particulièrement bien avec l’agneau) mais également dans des farces ou tout simplement sur un toast avec un peu de sel de Guérande.

Je vous conseille des faire 5 à 6 têtes d’ail, voir plus, en même temps: vous aurez ainsi une petite réserve que vous garderez au frais. Si c’est la saison utilisez de l’ail nouveau, le résultat sera encore meilleur!

Ingrédients:

- 5 à 6 têtes d’ail
- 6 petites branches de thym
- sel
- poivre
- 4 dl huile d’olive

Matériel:

- bocaux de conserve
- thermomètre de cuisson (ce sera plus facile et vous évitera de frire votre ail)

Préparation:

- Ouvrir les têtes d’ail et épluchez les gousses.
- Dans une casserole déposez le thym, les gousses, sel, poivre et recouvrez à hauteur d’huile d’olive.

- Cuire à feu très doux (entre 75 et 85 °) pendant une heure. L’huile ne doit surtout pas bouillir, juste frémir. La cuisson terminée, retirez la casserole du feu et laissez refroidir.
- Égouttez les gousses et déposez les dans un bocal de conserve propre.
- A l’aide d’une passoire filtrez l’huile de cuisson et recouvrez en les gousses d’ail; refermez le bocal et conservez au frais.
- Quand vous aurez utiliser toutes les gousses, ne jetez pas l’huile! Comme elle a cuit à basse température (moins de 85°) elle n’a perdu aucune de ses qualités nutritionnelles et elle est délicieusement parfumée grâce au thym et à l’ail: vous pouvez l’utiliser en assaisonnement ou la cuisson des viandes, poissons ou légumes.

Le saviez-vous?

L’ail est utilisé depuis plus de 5 000 ans pour ses vertus médicinales . Il était largement cultivé en Egypte.

Le brossage des dents n’a aucun effet sur l’haleine d’ail. La seule façon de réduire un peu son effet (qui peut durer prés de trois heures!) après le repas est de mâcher de la menthe ou des grains de café. Il peut même modifier le goût du lait maternel.