

www.femininbio.com
Pays : France
Dynamisme : 2



Page 1/3

[Visualiser l'article](#)

Pesto forestier vegan



Aurélie Valtat
Type
Plat
Couverts
4
Préparation
10 mn
Difficulté

Budget

Les arbres se mangent, le saviez-vous ? Certains sont même délicieux. Corsez vos pâtes avec ce pesto pas comme les autres, alliant letilleul et l'aubépine.

www.femininbio.com

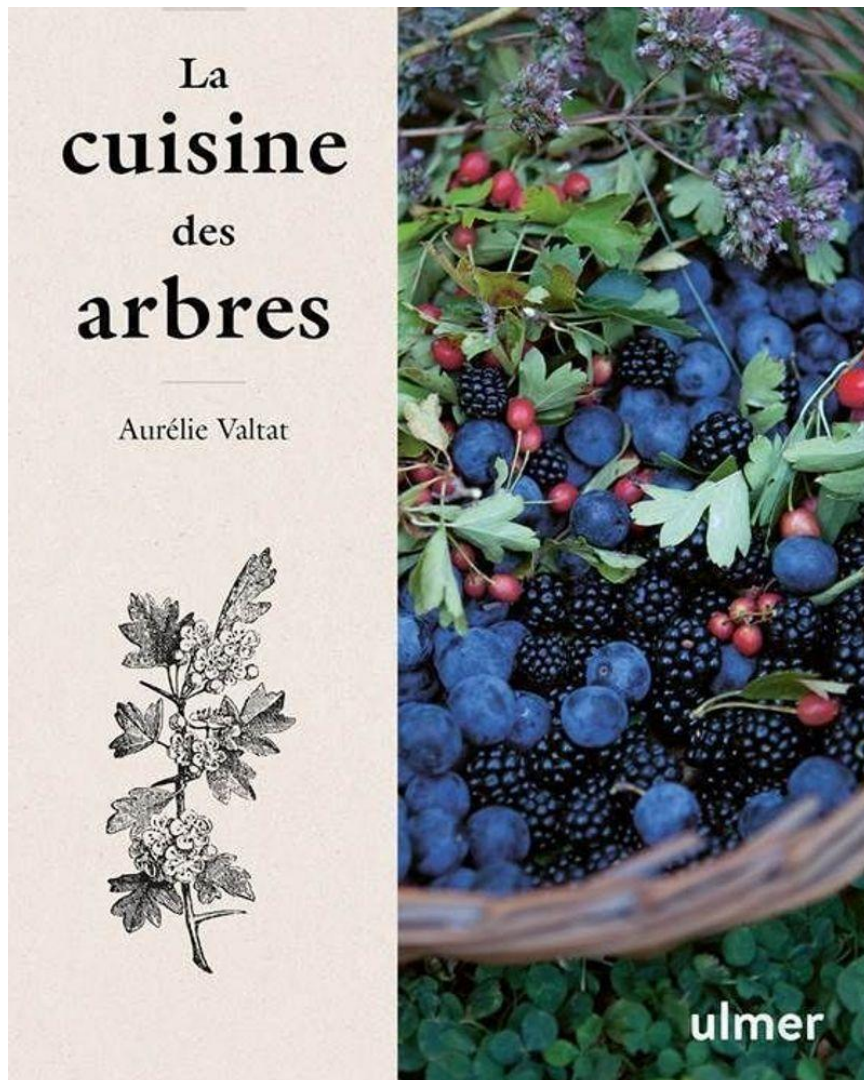
Pays : France

Dynamisme : 2



[Visualiser l'article](#)

1 poignée de jeunes pousses de tilleul
1 poignée de feuilles d'aubépine
5 à 6 feuilles de basilic
5 à 6 feuilles de capucine
4 c. à soupe de noix ou de graines au choix (sésame, chanvre, lin, cajou, amande...)
1 gousse d'ail
1 pincée de sel
Levure maltée grillée
huile d'olive



(©Editions *Ulmer*)

www.femininbio.com

Pays : France

Dynamisme : 2



[Visualiser l'article](#)

Cette recette est extraite du livre **La cuisine des arbres**, d'Aurélié Valtat, aux éditions **Ulmer**, mars 2021. Dans ce livre de recettes, Aurélié Valtat nous guide à la découverte de saveurs inexplorées. Page après page, on découvre 40 arbres communs sous un nouveau jour. Un très beau premier livre.

Cette variante vegan du classique pesto génois peut se préparer avec différentes feuilles d'arbres, mais celle que je préfère est aux feuilles de tilleul et d'aubépine, agrémentées de feuilles de capucine et de basilic pour relever le tout.

Bon à savoir : La plupart des feuilles d'arbres contiennent moins d'eau que celles des légumes du potager, sauf au printemps. C'est pourquoi le printemps est la meilleure période pour en profiter !