



## Bruschetta au pesto de roquette



15 min 10 min 5 min 0 334

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du pesto

- 1 Mettre les graines de courge dans le mortier.
- Eplucher l'ail, le couper en deux puis le dégermer. L'ajouter dans le mortier avec une pincée de sel.
- Piler l'ail et les graines de courge à l'aide du pilon jusqu'à obtenir une poudre assez fine.
- 4 Transvaser la poudre obtenue dans un petit récipient.
- Il est préférable de commencer par piler les graines de courge en premier, et d'ajouter la roquette en dernier, car elle a tendance à s'oxyder très rapidement.
- 6 Ajouter la roquette et une pincée de sel dans le mortier.
- 7 Le sel permet de fixer la couleur de la roquette et de faciliter son broyage.
- Piler la roquette simplement en tournant le pilon dans le mortier.
- Dès qu'on obtient une pâte homogène, verser la poudre de graines et d'ail dans le mortier. Piler à nouveau à l'aide du pilon.
- Les tiges de la roquettes donnent de la texture au pesto.
- 11 Lorsque le pesto est bien homogène, ajouter le

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour le pesto

- 30 ml Huile d'olive
- 25 g Roquette
- 25 g Parmesan
- 25 g **Graine(s) de courge séchée(s)**
- 0.5 Gousse(s) d'ail
- 1 Sel

Ingrédients pour les bruschettas

160 g Baguette(s) de pain

- 3 c. à soupe Huile d'olive
- 1 Gousse(s) d'ail
- 1 Fleur de sel
- 1 Poivre

- parmesan fraîchement râpé. L'incorporer à l'aide du pilon.
- Verser doucement l'huile d'olive en filet dans le mortier tout en mélangeant au pilon.
- Utiliser une huile d'olive de qualité. Selon l'huile d'olive choisie, le pesto aura une saveur plus ou moins douce ou piquante.
- Le pesto est nettement plus savoureux s'il est préparé à la main dans un pilon, plutôt que dans un robot.
- Réserver le pesto dans un bol pour qu'il puisse développer tous ses parfums pendant la réalisation des toasts.

## Étape 2

Préparation des toasts

- Faire chauffer le four en mode grill pour la préparation des toasts. Sortir la grille.
- Couper le pain en tranches. Adapter leur épaisseur de manière à ce que le goût du pain ne prenne pas trop le dessus sur celui du pesto. Pour un pain aux graines, l'idéal est de faire des tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur.
- 3 Disposer les tranches de pain sur la grille de four.
- 4 Enfourner les tranches de pain pour les faire griller.
- Rester proche du four pour éviter que les toasts ne brûlent.
- 6 Eplucher une gousse d'ail. La couper en deux et enlever le germe.
- Lorsque les toasts sont tout juste dorés sur le dessus, les retourner pour les faire griller de l'autre côté.
- 8 Sortir les toasts du four. Les frotter avec la gousse d'ail pendant qu'ils sont encore chauds.
- A l'aide d'un pinceau, enduire généreusement les toasts d'huile d'olive.

## Étape 3

Dressage

- Prendre un toast, le recouvrir de pesto sans l'étaler pour un aspect plus rustique.
- Réaliser des toasts jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pesto.
- 3 Saupoudrer les bruschettas de poivre moulu et de fleur de sel.