

# Pesto plantain-ail des ours

## Ingrédients

50 g de graines de tournesol

5 cl d'huile d'olive

Le jus de ½ citron

Un bouquet de feuilles d'ail des ours (2/3) et de plantain lancéolé (1/3)

Le zeste du citron haché en tout petits morceaux

Sel

## Préparation

Mixer les graines de tournesol dans le bol du blender.

Ajouter les feuilles hachées grossièrement, le zeste de citron, l'huile, le vinaigre et le sel.

Mixer le tout jusqu'à la consistance désirée et verser dans un bocal.

Recouvrir d'une légère couche d'huile d'olive pour une meilleure conservation.

*On peut préparer toutes sortes de pestos en faisant varier les plantes (ail des ours en feuilles ou fleurs, pourpier, feuilles d'origan, de plantain, d'ortie, etc.), les oléagineux (tournesol, purée de noix, de noisettes, de pignons, etc.), les huiles (olive, noix, noisette, etc.) et les acides (vinaigre de cidre ou de pomme, jus de citron...). Toutes les expérimentations sont permises !*

**Recette : d'après Nathalie Deshayes ([plantessauvagescomestibles.com](http://plantessauvagescomestibles.com))**