

PESTO LACTOFERMENTE 🌿

Avec les beaux jours j'adore cuisiner à l'italienne. Et un incontournable de la cuisine italienne, c'est bien le pesto 😊

Comme beaucoup de condiments sont lactofermentés, je me suis demandé si je ne pouvais pas tenter de le faire aussi avec un pesto fait maison.

Comme ça, j'aurai toujours de quoi apporter de quoi chouchouter mon microbiote et ma santé à portée de main : en salade, en topping sur une pizza, sur mes pâtes, en tartines...

J'ai donc le plaisir de vous partager ma recette pour lactofermenter votre pesto vous aussi !

- 1** Dans un mixeur/blender ajouter environ 500g de feuilles de basilic fraîches, 120g de pignons de pin, 60g de parmesan râpé, 250mL d'eau non chlorée et 1 càc de sel non iodé. Bien mixer jusqu'à obtenir une texture homogène
- 2** Ajouter 3 càs de « starter », c'est-à-dire de la saumure de légumes lactofermentés, ou encore du kéfir, kombucha, petit lait... et mixer en diminuant la puissance du mixeur au minimum
- 3** Placer le contenu du mixeur dans un bocal en verre propre et ajouter un peu d'huile d'olive en surface, qui permettra aux ingrédients de rester immergés et donc en absence d'oxygène (anaérobie)
- 4** Fermer le bocal hermétiquement et laisser fermenter à température ambiante entre 3 et 5 jours
- 5** Après fermentation, ajouter de l'ail mixé au préalable. Je ne conseille pas d'ajouter l'ail avant fermentation dans le blender, car l'ail possède des propriétés antimicrobiennes. Une fois mixé, il pourrait perturber le bon déroulement de la fermentation
- 6** Conserver au frais après ouverture du bocal et ENJOY !

Le mieux pour consommer les bactéries lactiques vivantes, c'est d'ajouter le pesto dans ses plats après cuisson. Néanmoins, même « mortes » tous les bénéfices santé et nutritionnels produits au cours de la fermentation restent bien présents (j'en parle notamment dans mon post sur les postbiotiques 😊)