Terresa Murphy

Finger food

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.
2. Eplucher l'ail, le couper en deux puis le dégermer. L'ajouter dans le mortier avec une pincée de sel.
3. 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.
5. 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.
8. Piler la roquette simplement en tournant le pilon dans le mortier.
9. 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.
10. 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.

12 Verser doucement l'huile d'olive en filet dans le mortier tout en mélangeant au pilon.

13 Utiliser une huile d'olive de qualité. Selon l'huile d'olive choisie, le pesto aura une saveur plus ou moins douce ou piquante.

14 Le pesto est nettement plus savoureux s'il est préparé à la main dans un pilon, plutôt que dans un robot.

15 Réserver le pesto dans un bol pour qu'il puisse développer tous ses parfums pendant la réalisation des toasts.

Étape 2

Préparation des toasts

1 Faire chauffer le four en mode grill pour la préparation des toasts. Sortir la grille.

2 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.

5 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.

7 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.

9 A l'aide d'un pinceau, enduire généreusement les toasts d'huile d'olive.

Étape 3

Dressage

1 Prendre un toast, le recouvrir de pesto sans l'étaler pour un aspect plus rustique.

2 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.