

*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.