

Pesto fanes de fenouil

<https://unjardindansmacuisine.com/pesto-fanes-de-fenouil/>

Ce pesto fanes de fenouil est très facile et rapide à réaliser. J'ai déjà publié une recette de pesto avec ce légume mais cette fois-ci j'y ai mis les tiges en plus des feuilles, c'est Cathy de l'AMAP qui m'a suggéré de laisser les tiges (merci Cathy). Je ne suis pas déçue du résultat. Le fenouil, a priori, ça n'a rien de sexy (comme dit **Michel cymes** dans son livre vivez mieux et plus longtemps), il rime avec nouille mais a de nombreux atouts santé.



Cette photo correspond à deux fois la recette



fanes (tiges + feuilles)

Le saviez-vous ?

Le mot fenouil (du latin foeniculum) signifie « petit foin ». Avant il était utilisé pour éloigner les insectes.

Ingrédients du pesto fanes de fenouil

- 200 g de feuilles et les tiges d'un beau fenouil
- 10 cl d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- 90 g d'amandes non salées
- 70 g de parmesan
- 1 belle gousse d'ail (8 g)
- Sel (facultatif)

Préparation

A l'aide de ciseaux, couper les tiges de fenouil (enlever les parties abîmées s'il y en a).

Laver les feuilles de fenouil et bien les égoutter.

Dans le bol du super blender, déposer dans l'ordre le jus de citron, l'huile d'olive et les feuilles de fenouil et mixer le tout puis ajouter tout le reste des ingrédients.

Mettre à nouveau en marche le super blender pour obtenir le pesto. Si vous préférez un pesto plus épais, il suffit de rajouter quelques amandes

Mettre la sauce dans des pots à confiture ou des bacs à glaçons (taille en fonction de vos préférences)

- Pour garder la sauce au réfrigérateur dans l'objectif de la consommer rapidement : recouvrir le dessus de la sauce par un filet d'huile d'olive pour une meilleure conservation).
- Si vous ne pouvez pas consommer le pesto rapidement, vous pouvez le congeler dans un ou plusieurs contenants de la taille de votre choix).

Source : Un jardin dans ma cuisine / blog culinaire 99 % bio gourmand qui tient compte des saisons