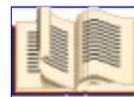


Le Pistou



télécharger
la recette

Ca se passe en Provence

Depuis que certains d'entre nous ont trouvé un centre d'hébergement dans le Var et accepté l'intégration, nos modes culinaires évoluent. Rendons à César ce qui appartient à Jules... La bouffe, ici, c'est pas mal non plus !

Généralités :

Le pistou n'est pas une plante, comme nombre s'ingénie à le propager. C'est une préparation accompagnant les pâtes et une julienne de légumes.(dite soupe au pistou)

Ingrédients pour un plat (8 personnes)

- 1 pied de basilic frais
- 1/2 boîte de tomates pelées ou 4 tomates fraîches
- 6 gousses d'ail épluchées
- 1/4 de litre d'huile d'olive de qualité
- 1 jaune d'oeuf
- sel et poivre
- 1 boîte de 1kg de haricots verts

Préparation

- mettre au feu une poêle à feu vif avec un fond d'huile d'olive
- y jeter les tomates pelées (sans leur jus) ou fraîches. Elles doivent rendre toute leur eau et prendre une couleur rouge-brun
- pendant que les tomates cuisent, ôter les feuilles du pied de basilic et les mettre dans un mortier ou un hachoir électrique
- ajouter l'ail au basilic et piler le tout très fin.
- mettre à refroidir les tomates pendant un moment
- dans un mixer, mettre tous les ingrédients ci dessus une fois prêts, ajouter le jaune d'oeuf, le sel et le poivre.
- en dernier lieu ajouter l'huile d'olive peu à peu comme pour une mayonnaise. Il faut qu'il y ait émulsion et la préparation doit "prendre" sans pour autant atteindre la fermeté d'une mayonnaise.

C'est fini ! si vous préparez le pistou à l'avance réservez le au réfrigérateur. Juste avant de servir faites rapidement sauter les haricots verts que vous ajouterez si vous faites des pâtes. Pour la soupe... il seront cuits avec les