



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca
www.lesherbesenfolie.qc.ca

Salade de Pommes de Terre au Pesto

Cette salade est une version méditerranéenne de la célèbre salade de pommes de terre. Elle gagne en saveur servie à la température ambiante. Qui a dit que le pesto était réservé uniquement aux pâtes? C'est ce que démontre cette recette.

Propriétés thérapeutiques du Basilic



Le basilic lutte contre les deux grands maux de la vie moderne: les troubles digestifs et le stress. Il améliore la digestion, calme les maux d'estomac et soulage les nausées. Il tonifie les glandes surrénales, ce qui est utile dans les cas d'épuisement et de fatigue chronique. C'est un antidépresseur et un excellent anti-stress. Il est recommandé aux grands nerveux, aux enfants surexcités qui dorment mal et dans les cas d'insomnie. C'est une bonne plante pour accompagner les périodes de changement glandulaire de pré-ménopause et de début de ménopause.

Note historique

Traditionnellement, les cordonniers installaient un pot de basilic à la fragrance suave à côté de leur tire-botte, pour atténuer l'odeur violente du cuir, mal corroyé autrefois.

Ingrédients

(Donne 6 portions)

- 6 pommes de terre nouvelles (2 lbs/1 kg)
- 1/3 tasse de mayonnaise
- 1/4 tasse de pesto (voir recette)
- 1/2 tasse d'olives noires, dénoyautées
- Sel et poivre

Le Pesto

- 3 gousses d'ail
- 1/3 tasse de pignons grillés
- 2 tasses de basilic frais, tassé
- 1/3 tasse de parmesan fraîchement râpé
- 1/3 tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation du Pesto

(Donne 3/4 de tasse de pesto)

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, hachez finement l'ail et les pignons.
2. Ajoutez le basilic, le parmesan et l'huile et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit lisse.
3. Salez et poivrez.

Préparation de la recette de Pommes de Terre au Pesto

1. Coupez les pommes de terre en cubes de 1 pouce de côté.

2. Dans une casserole d'eau bouillante salée ou dans une marguerite, faites cuire les pommes de terre de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Égouttez et laissez refroidir.
4. Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise et le pesto.
5. Ajoutez les pommes de terre et les olives et mélangez pour bien enrober.
6. Salez et poivrez.
7. Vous pouvez couvrir la salade et la réfrigérer jusqu'à 4 heures. Laissez reposer à la température ambiante avant de servir pour plus de saveur.

Bon Appétit!