Brushetta - Sauce Pesto

Ingrédients

- 2 tomates
- 1/2 poivron rouge
- ½ poivron jaune
- 8 cœurs d'artichaut
- basilic frais
- 1 càs de pignon de pin *(facultatif)*
- 1 poignée de persil frais
- Thym
- une dizaine d'olives noires
- 2 échalotes
- ail
- 6 grandes tranches de pain de campagne ou de seigle
- 1 piment doux
- Sel

« Sur le mont se trouvait un temple glorieux... Autour du temple, des arbres de toutes sortes embellissaient ce lieu. Le buis, **le pin**, le sapin, le ricin, le myrte, le grenadier et le figuier qui ployait sous le poids de ses figues mûres, tous rendaient ce lieu merveilleusement beau et glorieux... Puis, je vis une table de pur argent ; elle faisait plusieurs kilomètres de long, et cependant, nous pouvions l'embrasser du regard. Je vis le fruit de l'arbre de la vie, la manne, les amandes, les figues, les grenades, les raisins et **beaucoup d'autres sortes de fruits**. Je demandai à Jésus de me permettre de manger des fruits. — *EDJ, 219.2-3.*

PRÉPARATION

- Mettre du papier caisson sur une plaque du four puis disposer les tranches de pain.
- Laver tous les légumes.
- Couper-les en petits morceaux et les mettre dans un saladier.
- Égoutter les cœurs d'artichauts et ajouter les au mélange.
- Couper finement échalotes, les olives, le piment doux, le persil et presser l'ail, ajouter le thym.
- Mélanger le tout et saler.
- Préchauffer le four.

Préparation de la sauce pesto

- Mettre le basilic dans un blender avec 1 càs de pignon de pin selon les goûts, saler, ajouter une échalote, de l'ail des ours ou de l'ail, jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux mais pas trop liquide. Ajouter un peu d'eau au fur et à mesure.

Préparation des brushettas

- Beurrer les tartines de pain avec la sauce pesto.
- Garnissez les tartines avec votre mélange de légumes.
- Enfourner – à 190°c durant 20 mn jusqu'à ce que le pain soit bien croustillant.

Attention, la brushetta doit être croustillante. Ce plat peut s'accompagner d'une crudité ou de légumes vapeur.

Les Vertus Du Pignon de Pin

Le pignon de pin est appelé « la noix de pin », il est très riche en minéraux, très riche en acide gras. C'est une bonne source de protéines végétales.

Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance…

Fiche créée par CME – Juillet 2016 –
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos