

## As-tu faim?

**Ton prochain repas pourrait venir de ta propre cour. Attends-toi à une surprise.**

L'été est arrivé. Si tu as une cour qui ressemble un peu à la nôtre, il y pousse des pissenlits.

La plupart des gens considèrent les pissenlits comme des mauvaises herbes. Ils passent des heures à les arracher et à les mettre au compost. Nous avons une meilleure idée : nous, nous aimons manger des pissenlits.

Ce n'est pas une blague. Les pissenlits peuvent être délicieux. Nous ne te demandons pas de nous croire sur parole. Ken Beattie, un spécialiste du jardinage qui s'occupe de questions d'habitat à la FCF, a une excellente recette qui met en vedette les graines de citrouilles et les feuilles de pissenlit. Voici comment tu peux l'essayer.

**Voici les ingrédients dont tu auras besoin :**

- ¾ de tasse de graines de citrouille décortiquées (vertes), non salées;
- 3 gousses d'ail hachées;
- ¼ de tasse de parmesan fraîchement râpé;
- 1 gerbe de feuilles de pissenlits (légèrement comprimées, environ 2 tasses de feuilles);
- 1 cuillère à table de jus de citron;
- ½ tasse d'huile d'olive vierge extra;
- ½ cuillère à thé de sel kasher;
- du poivre noir, au goût.

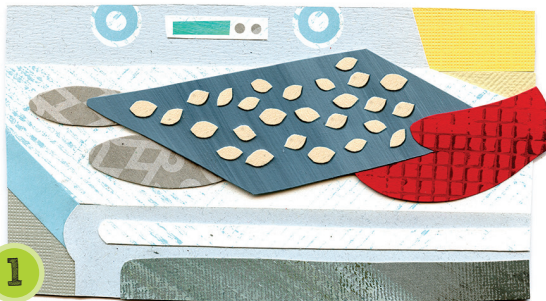
*On peut acheter des feuilles de pissenlits dans certains magasins spécialisés. Si tu en cueilles toi-même, choisis les feuilles de pissenlits qui n'ont pas encore de fleurs. Elles seront moins amères.*



## Comment mange-t-on le pesto?

Il y a bien des manières d'utiliser le pesto. Tu peux en mettre sur un beau morceau de pain et le manger tout de suite. Tu peux t'en servir comme sauce en y mélangeant des pâtes. Tu peux y faire macérer du poulet ou du poisson. Tu peux en mélanger une petite quantité à tes œufs brouillés. Lorsque tu connaîtras le goût du pesto, il n'y aura plus qu'à laisser libre cours à ta créativité.

## Comment préparer ton pesto :



**1 Avec l'aide** (ou la permission) d'un adulte, préchauffe le four à 350° F. Verse tes graines de citrouille sur une plaque à pâtisserie (dont les rebords ne sont pas très hauts) et fais-les rôtir pendant environ cinq minutes. Ensuite, sors-les du four et laisse-les refroidir.



**2 Verse** l'ail et les graines de citrouille dans un robot culinaire (seulement après que tu en as obtenu la permission). Utilise la commande de marche intermittente (« pulse ») jusqu'à ce que l'ail et les graines de citrouille soient hachés fin.



**3 Ajoute** le fromage parmesan, les feuilles de pissenlits et le jus de citron au mélange de graines de citrouille et d'ail qui se trouve dans le robot culinaire. Mets le robot culinaire en marche et laisse-le mélanger l'ensemble des ingrédients. Arrête le robot de temps en temps pour gratter les côtés. Au bout d'un moment, le pesto deviendra très épais et difficile à battre, mais c'est normal.



**4 Ajoute** lentement l'huile d'olive en laissant le robot culinaire mélanger le tout jusqu'à ce que la texture soit lisse. Ajoute du sel et du poivre au goût.