



GETTY IMAGES

Dans des pâtes, sur un poisson grillé ou une salade de légumes, le pesto met une touche de soleil. Mais un bon pesto, c'est quoi ?

Bien choisir... *son pesto*

• Quels sont les ingrédients traditionnels du pesto ?

Du basilic frais, des pignons, du parmesan, de l'huile d'olive et un peu d'ail pour parfumer, le tout pilé au mortier : en italien, « pestare » signifie d'ailleurs « piler ». Quant au pistou, il est d'origine provençale et ne contient traditionnellement pas de fromage. Enfin, le pesto « rosso » (« rouge » en italien) est préparé à partir de tomates séchées.

• À quoi faut-il veiller quand on l'achète tout prêt ?

À choisir la recette la plus riche en basilic, contenant aussi des pignons, et surtout préparée avec de l'huile

d'olive : cela peut sembler évident mais ce n'est pas toujours le cas. En effet, certains pestos du commerce contiennent de l'huile de tournesol ou des noix de cajou (moins chères que des pignons). Autant privilégier les recettes les plus authentiques.

• Avec quels aliments peut-on le marier ?

Bien sûr, avec les pâtes : spaghettis, linguine ou pâtes creuses comme les penne ou les torsades, qui retiennent bien les sauces. Les puristes ne chauffent jamais un pesto fraîchement préparé, mais le diluent avec une cuillère d'eau de cuisson avant de le mélanger aux pâtes brûlantes.

6 IDÉES POUR LE DÉGUSTER AUTREMENT

- 1 **Faire mariner des aiguillettes** de poulet (1 c. à c. diluée avec de l'huile d'olive et du jus de citron).
- 2 **À la place de la crème fraîche**, dans un potage de légumes (ajouter 1 c. à c. par assiette).
- 3 **En assaisonnement**, sur un filet de poisson blanc grillé.
- 4 **Délayé avec un peu de jus de citron**, dans une salade de cœurs d'artichaut.
- 5 **Dans un sandwich**, à la place de la mayonnaise habituelle ou du beurre, étalé en fine couche.
- 6 **Dans une purée de pommes de terre**, à la place de la noisette de beurre.

On peut aussi assaisonner d'autres recettes : poissons vapeur, viandes rouges, légumes grillés au four servis chauds ou froids (tranches d'aubergines, de courgettes...), omelettes, salades de pommes de terre... Et même si le pesto reste assez calorique (entre 400 et 500 Cal pour 100 g), il suffit d'ajouter une toute petite quantité pour aromatiser un plat.

• Et si on veut le préparer avec d'autres herbes ?

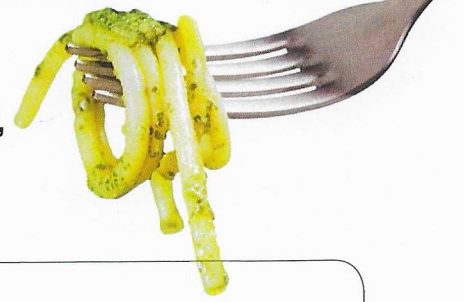
À partir de la recette de base au basilic, chacun peut créer ses propres déclinaisons. Les herbes qui « fonctionnent » le mieux ? La coriandre, pour un pesto à marier avec des viandes blanches ; la menthe, délicieuse sur des poissons grillés ; le persil ou la roquette, avec des viandes rouges. Vous pouvez aussi remplacer les pignons de pin par des pistaches ou des noisettes concassées. ■

CAROLE GARNIER

FAIT MAISON

Pesto à la coriandre



- Faites dorer 3 c. à s. de pignons de pin pendant 3 min dans une poêle antiadhésive, sans les laisser noircir
- Mettez 60 g de feuilles de coriandre fraîche dans un mortier (version facile, dans le bol d'un robot)
- Pilez (ou mixez) avec les pignons 70 g de parmesan râpé, 1 gousse d'ail et 1 pincée de sel
- Versez un peu d'huile au fur et à mesure, de façon à obtenir une préparation lisse et homogène.



6 sauces pesto toutes prêtes

Plus ou moins riches en basilic, fromage ou huile d'olive, avec ou sans pignons, nous avons testé six pestos au doux parfum d'Italie.

LA SÉLECTION TOP SANTÉ

LE PRODUIT	SES PROMESSES	ON A AIMÉ...	ON A MOINS AIMÉ...
 <p>PESTO ALLA GENOVESE BARILLA</p> <p>2,59 € les 190 g. Grandes surfaces.</p>	<p>Une recette à base d'huile de tournesol (46,1 %), basilic (31 %), noix de cajou et huile d'olive (1 %). Elle contient aussi du grana padano (qui ressemble au parmesan) et du pecorino (fromage au lait de brebis), 520 Cal pour 100 g.</p>	<p>Son côté très onctueux : on dirait une crème. Facile à tartiner sur du pain pour en faire des bruschettas ou des fonds de pâte à pizza.</p>	<p>Sa teneur en huile d'olive est un peu trop riquiqui.</p>
 <p>PESTO ALLA GENOVESE DE CECCO</p> <p>2,66 € les 200 g. Grandes surfaces.</p>	<p>Elle est préparée avec de l'huile d'olive (40 %), du basilic (36,9 %), du fromage grana padano (8,5 %), des pignons... 467 Cal pour 100 g.</p>	<p>La saveur de basilic ressort bien sur du pain ou dans des pâtes. Les petits morceaux de basilic sont bien visibles.</p>	<p>Il n'est pas assez relevé. Une texture « farineuse », sans doute liée à la présence de flocons de pomme de terre. L'ajout de sucre et d'acidifiant.</p>
 <p>PESTO PICARD</p> <p>2,55 € les 100 g. Magasins Picard.</p>	<p>Un pesto à base de basilic (44,6 %), huile d'olive, ail, parmesan, pignons... 393 Cal les 100 g.</p>	<p>Une recette parfaite sans additif, fidèle à la tradition, avec de bons morceaux de basilic. C'est aussi le moins calorique de notre sélection.</p>	<p>Il est assez fluide : on l'aurait préféré plus épais.</p>
 <p>PESTO ALLA GENOVESE SACLA</p> <p>2,45 € les 190 g. Grandes surfaces.</p>	<p>Du basilic (47 %), de l'huile de tournesol, du grana padano et du pecorino, de l'huile d'olive... 386 Cal pour 100 g.</p>	<p>Son bon goût de basilic et de fromage, une texture épaisse qui enrobe bien les pâtes torsadées. Il n'est pas très salé.</p>	<p>L'utilisation principale d'huile de tournesol et non d'olive : dommage. L'ajout de pomme de terre, sucre, sirop de glucose, fibres...</p>
 <p>PESTO AU BASILIC FRAIS PANZANI</p> <p>2,40 € les 200 g. Grandes surfaces.</p>	<p>Ses ingrédients : basilic frais (31 %), huile de tournesol (28,8 %), pomme de terre, fromages, sirop de glucose, et noix de cajou, plus de l'huile d'olive (3 %). 407 Cal pour 100 g.</p>	<p>La saveur de basilic bien présente. La sauce se répartit facilement dans les pâtes chaudes.</p>	<p>Sa consistance un peu gluante quand elle est froide, sans doute liée à la présence de pomme de terre. On aurait pu se passer du sirop de glucose...</p>
 <p>PESTO ALLA GENOVESE SUR LE SENTIER DES BERGERS</p> <p>9,90 € les 200 g. www.surlesentier-desbergers.fr</p>	<p>Une préparation à base d'huile d'olive, de basilic frais (30 %), de noix de cajou, de sel et de pignons, sans fromage.</p>	<p>La composition super naturelle, sa couleur, ses morceaux de noix de cajou et sa saveur de basilic. Délicieux dans des pâtes et sur des légumes grillés.</p>	<p>Qu'il ne soit pas 100 % pignons et que les valeurs nutritionnelles n'apparaissent pas sur l'étiquette.</p>

