

# Pesto de fleurs de moutarde sauvage

Bonjour à toutes et tous

Le printemps est bien démarré dans le Gers, en témoigne l'apparition des fleurs basses dans les prairies, comme la sortie des premières fleurs de chou potager ou de moutarde sur les bords de route. En parlant de ce ces *brassicaceae* (que vous pouvez [retrouver en balade botanique ici](#)), saviez-vous qu'elle sont en grande partie comestible ? Jeunes pousses, jeunes feuilles, fleurs se grignotent ou se cuisine.





Il y a quelques années, j'avais découvert dans la bible de la cuisine sauvage (« *Le régal végétal* » de F. Couplan) que l'on peut réaliser un délicieux **pesto avec les fleurs de moutarde** noire (en photo au dessus). Tenté un coup pour tester, il se révéla un excellent condiment printanier mêlant verte des jeunes plantes, une saveur fleurie, mais aussi la petite note piquante de la moutarde usuelle. IL est devenu un condiment que j'adore proposer notamment en apéritif convivial, comme trempette pour des légumes de saison (chou fleur, carotte...). Cela surprends toujours les convives, marche très bien avec les légumes, et régale à chaque fois.

Alors que la moutarde commence à être en fleur dans le Gers, je voulais vous proposer l'idée. Vous devriez ainsi avoir un peu de temps pour repérer la moutarde noire par chez vous et pour l'essayer. J'espère que l'idée vous plaira. Bonne journée



- PESTO DE FLEURS DE MOUTARDE -





# Tutoriel : Pesto de fleurs de moutarde

Saison : Mi Mars à Mai selon les régions

## Matériel

Pour 1 petit pot:

- 1 grosse poignée d'inflorescences de moutarde noire
- 3 cuillères à soupe de poudre de noisette
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre

## Réalisation

### Étape 1 : Cueillette

Partez cueillir vos fleurs de moutarde noire ([Photos sur mon herbier](#)). Vous pouvez reconnaître la plante par :

- présence de bord de champ ou dans les champs
- plante de grande taille, touffue, rameuse
- tige tirant vers le noir
- feuilles découpées, avec un lobe supérieur large, ovale triangulaire
- inflorescence en panicule, fleurs jaunes

### Étape 2 : La préparation du pesto

- Laissez les fleurs de moutarde 1/2 heure au frais à

l'obscurité que les éventuels locataires partent.

- Lavez rapidement et épongez bien. ne gardez bien que la tige de l'inflorescence.
- Dans un blender, disposez les fleurs de moutarde, la poudre de noisette, sel, la moitié de l'huile et mixez le tout. Ajustez le restant d'huile progressivement de manière à terminer d'homogénéiser la préparation. Vous devriez obtenir une sorte de pâte liquide.
- Réservez dans un pot et conservez au frais.

**Utilisation** : Servez ce pesto fleurs moutarde :

- soit en condiment pour des crudités de saison
- soit en sauce pour des céréales.

**Conservation** : Conservation maximum quelques jours au réfrigérateur.

**Astuces** : Le pesto est aussi réalisable avec du chou potager

---