# RAVIOLIS AUX ÉPINARDS SANS GLUTEN

Une préparation un peu longue mais qui en vaut la peine. Les épinards et les graines associées à la garniture, apportent leur les fibres aux raviolis, pour préserver le transit intestinal.

**PÂTE FRAÎCHE A...**
150 gr farine de riz
100 gr farine de maïs
1 càc gomme e guar
2 oeufs
1/2 càc sel
1/2 tasse eau

**GARNITURE AUX É...**
250 gr épinards
1 oignon
2 càs huile d'olive
1 càs purée de cajou
2 càs graines de chia
2 càs graines de lin
2 càs fécule de pomme de terre
sel
épices

**SAUCE BÉCHAMEL ...**
500 ml lait végétal
30 gr farine de riz
Sel - poivre
1 càc Epice : muscade
1-2 càs chapelure de riz

45 minutes
15 minutes
4 portions

## PÂTE FRAÎCHE AUX OEUFS

**1.** Rassembler les farines de riz et de maïs. Réserver une partie de la farine pour faciliter la pastification (sans collage)

**2.** Ajouter la gomme de guar et le sel

**3.** Ajouter les oeufs

**4.** Commencer à mélanger à la cuillère

**5.** Ajouter de l'eau petit à petit pour que la pâte se lie et faire une boule qui se tient, assez ferme

**6.** Travailler cette pâte sur un plan de travail fariné, afin qu'elle soit bien homogène et élastique

**7.** Former une boule

**8.** Étaler la pâte un peu farinée, entre deux feuilles de film alimentaire, ce qui évitera que la pâte ne colle sur le rouleau ou sur le plan de travail

**9.** Étirer la pâte autant en longueur qu'en largeur, jusqu'à une épaisseur d'un millimètre maximum. Cette pâte épaissira un peu à la cuisson. Retirer le film du dessus

**10.** A l'aide d'un emporte pièce ou d'un petit verre, marquer les cercles qui vont constituer les 2 faces de chaque ravioli

**11.** La pâte doit être bien farinée pour ne pas coller

## GARNITURE AUX ÉPINARDS

**12.** Laver et essorer les épinards

**13.** Faire dorer un oignon dans un peu d'huile d'olive

**14.** A feu moyen faire réduire les épinards avec l'oignon (cela va prendre tout juste 2-3 minutes)

**15.** Une fois les épinards réduits, ajouter les épices et le sel, mélanger et laisser encore un peu mijoter

**16.** Laisser un peu refroidir, avant de mixer le tout pour obtenir une purée verte

**17.** Ajouter à la purée d'épinards, les graines de chia (qui vont absorber l'eau de cuisson)

**18.** Ajouter les graines de lin mixées

**19.** Ajouter la purée de cajou

**20.** Un peu de fécule pour finir d'épaissir cette purée

**21.** Filmer et placer au frais, la purée va être bien épaisse pour garnir les raviolis

**22.** Préparer une des faces intérieures des raviolis: battre un oeuf et badigeonner au pinceau

**23.** Sur l'autre face, poser une cuillère à café de farce d'épinards, puis recouvrir avec la face collante. Pincer délicatement tout le tour de chaque ravioli afin qu'il ne s'ouvre pas à la cuisson

**24.** Préparer de l'eau bouillante salée

**25.** Plonger les raviolis un par un dans l'eau bouillante, ils couleront au fond. Laisser cuire à feu moyen pendant 5 à 10 minutes selon l'épaisseur de la pâte

**26.** Vers la fin de cuisson les raviolis flottent, il ne reste qu'à les égoutter avec un écumoire par prudence, et les placer dans un plat à gratin

## SAUCE BÉCHAMEL DIÉTÉTIQUE

**27.** Verser le lait végétal dans une casserole

**28.** Prélever de ce lait dans un ramequin, où l'on va y diluer la fécule de pomme de terre

**29.** Verser ce lait épaissi par dessus le reste et bien mélanger, mettre à chauffer

**30.** Ajouter le sel et les épices (poivre, muscade)

**31.** Remuer sans arrêt à feu moyen, jusqu'à ce que la crème épaississe. La béchamel est prête. On pourrait y ajouter un peu de crème végétale, mais ce sera plus lourd à digérer.

**32.** Verser la sauce béchamel sur les ravioli chauds

**33.** Les raviolis doivent être assez bien imprégnés de sauce. On aurait pu aussi faire une sauce tomate, à la place de la béchamel

**34.** Parsemer le dessus avec de la chapelure de riz

**35.** Mettre à gratiner environ 5 minutes et servir très chaud.

**36.** Une variante pour les mêmes raviolis : La découpe à la roulette, ce qui apparaît beaucoup plus facile

**37.** Ainsi que la sauce tomate qui est toujours appréciée, même avec des épinards