

RAVIOLIS SALADE CAJOU ET SAUCE TOMATE

Demande la préparation d'une pâte à raviolis et ainsi un peu de temps pour le pétrissage et modelage. La garniture est à base de salade verte, oignon et noix de cajou. La sauce tomate toute simple mais idéale pour napper les raviolis.

PÂTE A RAVIOLIS

250 gr farines mélangées

3 oeufs

1/2 càc sel

2 càs psyllium

GARNITURE

1 grosses salade laitue

1 oignon

2 càs huile d'olive

80 gr noix de cajou

Sel - poivre

1 càc épices

SAUCE TOMATE

700 gr purée de tomates

1 oignon

2 càs huile d'holive

1 càs herbes de provence

1 feuille laurier

Sel - poivre

3 càs persil hâché



45 minutes



30 minutes (5

farce + 15 sauce +

10 raviolis)



3 portions



1. Émincer l'oignon et le faire dorer 2 minutes dans l'huile chaude



2. Émincer la salade après lavage et essorage



3. Mélanger la salade à l'oignon, laisser réduire ce gros volume à la chaleur pour une cuisson de 5 minutes environ à feu moyen



4. Mixer les noix de cajou



5. Laisser refroidir la salade cuite



6. Transvider la noix de cajou pulvérisée dans un saladier



7. Mixer à son tour la salade



8. Ajouter la crème de salade mixée à la poudre de cajou et ajouter sel, poivre



9. Ajouter des épices (ici du paprika)



10. Bien mélanger la farce qui devra garnir les raviolis



11. Préparer la pâte à raviolis en mélangeant tous les ingrédients (farines, oeufs, sel, psyllium), puis l'abaisser (au rouleau ou au laminoir) pour une épaisseur d'un millimètre environ, et former des cercles avec un verre



12. Garnir en déposant 1 cuillère à café de farce, en laissant au moins 0.5 cm de bords, et refermer avec l'autre face en pressant le contour entre le pouce et l'index



13. Fariner un peu si les raviolis confectionnés doivent se chevaucher. Pour plus d'esthétique, denteler à l'aide d'une roulette



14. Mettre de côté dans un endroit sec (le four par exemple), le temps de préparer une sauce rapide



15. Sauce : faire colorer un oignon émincé à feu moyen dans de l'huile d'olive puis verser la purée de tomates



16. Ajouter sel, poivre, herbes de Provence, laurier et baisser le feu pour laisser mijoter environ 15-20 minutes



17. Ajouter le persil à la dernière minute puis éteindre la sauce prête.



18. Mettre à bouillir un gros volume d'eau additionné de gros sel et huile d'olive pour la cuisson des raviolis



19. Dès que l'eau est frémissante, plonger les raviolis



20. Au début de la cuisson il coulent au fond mais vont très vite remonter à la surface. Il faudra maintenir cette cuisson environ 10 minutes pour une pâte bien cuite



21. Égoutter les raviolis avec un écumoire petit à petit



22. Napper les raviolis de sauce tomate et mélanger en secouant le plat horizontalement pour éviter de les abîmer en les remuant avec des ustensiles (sinon, une couche de raviolis, une couche de sauce et ainsi de suite)



23. Les raviolis bien enrobés sont prêts



24. Dresser en ajoutant éventuellement un peu de sauce et les servir chauds