

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

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

26. Vers la fin de cuisson les raviolis flottent il ne reste qu'à les

