

# Ravioles aux légumes de saison

Par Philippe (Amarantes.Bio), Laurie (Autour du Pain) et Caroline (Réseau Radis\*)



## Matériel pour cette recette :

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| ✦ Balance de cuisine                               | ✦ Epuisette                    |
| ✦ Saladier ou cul de poule + couvercle             | ✦ Chronomètre                  |
| ✦ Laminoin à pâtes                                 | ✦ Grosse casserole             |
| ✦ Lèche-plat                                       | ✦ Fait-tout avec couvercle     |
| ✦ Rouleau à pâtisserie (facultatif)                | ✦ Râpe à fromage               |
| ✦ Moules à ravioles et/ou emporte-pièces demi-lune | ✦ Grandes et petites cuillères |

## Recette de la pâte :

**Ingrédients :** Farine, Œufs, Huile d'olive, Sel

### Proportions à appliquer :

- Prévoir par personne : 100 g de farine\* et 1 œuf moyen (55-60 g avec coquille)
- \* Conseil pour choix de la farine :
  - +- 70 g de farine de froment blanche (type T55 ou 65)
  - +- 30 g de semoule de blé dur

### Protocole :

- Dans un grand saladier, placer la totalité de la farine, creuser un puits
  - Ajouter les œufs, une pincée de sel et un filet d'huile d'olive dans le puis de farine
  - Mélanger en incorporant au fur et à mesure la farine : à la fourchette d'abord puis à la main afin de former une boule de pâte
  - Sur le plan de travail fariné, pétrir délicatement (enrouler plusieurs fois la pâte sur elle-même) jusqu'à ce qu'elle ait une texture lisse, souple et non collante
  - Laisser reposer la pâte au moins 30 min dans une boîte fermée
  - Entre temps, faire chauffer une grande casserole d'eau salée et avec de l'huile
  - Couper une petite partie de la boule de pâte, former un gros boudin
  - Aplatir le boudin avec la paume de la main sur le plan de travail (ou au rouleau)
  - Passer au laminoin réglé à l'écart le plus important, récupérer la pâte et la repasser avec un écartement plus petit, ainsi de suite afin d'affiner la pâte jusqu'à épaisseur souhaitée  
Important : fariner à la semoule de blé dur le plan de travail et la pâte à laminer pour éviter qu'elle ne colle et se déchire au laminage  
L'objectif est d'obtenir une « feuille » de pâte de largeur égale au moule à ravioles
  - Placer la pâte laminée sur le moule à ravioles préalablement fariné, placer la farce\* refroidie dans chaque espace du moule, recouvrir d'une autre pâte laminée par-dessus en prenant soin de ne pas laisser d'air dans chaque raviole formée.
  - Passer au rouleau par-dessus pour sceller les deux couches de pâtes
  - Découper délicatement la pâte entre chaque raviole
  - Cuire les ravioles à l'eau bouillante environ 3 minutes, les récupérer ensuite à l'épuisette
- \* cf. recettes ci-dessous. A réaliser en parallèle ou avant la préparation de la pâte

## Recette de farces (base pour 4 personnes) :

### *Variante 1 : Farce à la courge de saison, sauge et chèvre frais*

#### *Ingrédients :*

- 1 courge buttercup (ou potimarron) (1.5 kg brut) -> +- 1 kg de courge crue nette
- 4 échalotes
- 4 gousses d'ail
- Quelques branches de sauge fraîche
- 60 g de chèvre frais
- 60 g de fromage sec (type parmesan)
- Sel, poivre

#### *Recette :*

- Découper la courge en dés
- Emincer ail et échalotes
- Faire revenir les échalotes dans un fait-tout avec un peu de matière grasse
- Ajouter l'ail et faire revenir quelques minutes
- Placer les branches de sauge fraîche
- Ajouter les dés de courge, saler, poivrer
- Couvrir le fait-tout et laisser cuire à feu plus doux jusqu'à une texture « en purée »
- Ajouter ensuite le fromage frais, mélanger
- Retirer les branches de sauge
- Terminer en râpant le fromage sec dans la farce, mélanger

#### *Pour le service, 3 possibilités :*

- Préparer un beurre de sauge : faire frire la sauge dans la matière grasse
- Mettre de côté une part de courge cuite et la mixer avec un peu de bouillon de légumes
- Quelques tours de moulin de poivre et un peu de fromage sec râpé

### *Variante 2 : Farce aux épinards et chèvre frais*

#### *Ingrédients :*

- 400 g d'épinards frais (soit 100 g/personne)
- 100 g de chèvre frais
- 60 g de fromage sec (type parmesan)
- Sel, poivre, noix de muscade

#### *Recette :*

- Equeuter et laver les épinards
- Faire revenir ceux-ci dans un peu d'huile d'olives
- Une fois réduit, bien dégorger à l'aide d'un chinois et d'une fourchette
- Ajouter le chèvre frais
- Assaisonner : sel, poivre, noix de muscade
- Terminer en râpant le chèvre sec dans la farce, mélanger

#### *Pour le service, 3 possibilités :*

- un trait d'huile d'olive      une sauce tomate      ou une sauce crème-parmesan.

**Important : obtenir une farce ni trop sèche ni trop mouillée (ajouter éventuellement de la chapelure)**

*Miam, bon appétit !*

Cette recette est réalisée à partir de farines et de légumes bio et locaux du Réseau RADiS  
Intéressé par nos ateliers ? Prenez contact avec Caroline ([caroline.dehon@natpro.be](mailto:caroline.dehon@natpro.be))