RAVIOLES AU PLANTAIN, SAUCE AUX FLEURS DE PLANTAIN & CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Pâte à raviole du commerce de 10cm*10cm	12 pièces (ou pâte fraîche maison)
échalote	1 pièce
Ricotta	90 grammes (ou fromage Vegan ou pâte maison réalisée à base noix de cajou mixées avec un peu d'eau, d'huile végétale et de maïzena jusqu'à la consistance de la ricotta)
pancetta	3 tranches (si souhaité)
plantain lancéolé	24 feuilles
plantain à larges feuilles	8 feuilles
inflorescences de plantain	28 épis
jaune d'oeuf	1 pièce (facultatif)
crème fraîche (30 %)	200 ml (ou crème végétale ou noix de cajou mixées avec de l'eau)
Huile d'olive	0 quantité souhaitée
Sel, poivre, muscade	0 quantité souhaitée
Piment d'espelette	0 quantité souhaitée
Parmesan rapé	0 quantité souhaitée (ou alternative souhaitée)

Préparation

- 1. Laver les feuilles de plantain, et les ciseler finement. Les faire tomber à la poêle (comme des épinards) avec un peu d'huile d'olive et la moitié de l'échalote ciselée. Les faire refroidir.
- 2. Réaliser la farce : mélanger la ricotta (ou le fromage végétal), la pancetta en petits morceaux (si souhaité), les feuilles de plantain refroidies. Assaisonner de sel, poivre, muscade, piment d'Espelette.

Réalisation de la sauce aux fleurs de plantain : Laver les inflorescences de torréfier à la poêle sans matière grasse pendant quelques minutes jusqu'e les laisser noircir. Les réserver en dehors de la poêle. Dans la même poêle moitié d'échalotte ciselée à l'huile d'olive, ajouter les inflorescences de pl fraiche (ou crème végétale au choix). Faire réduire quelques minutes à pe sel, poivre, muscade, piment d'Espelette. Pendant la réduction de la sauce, pocher les ravioles 2 à 3 minutes environt salée. Les égoutter délicatement. Dresser les ravioles sur assiette, accompagnées de leur sauce et de parme. Conseil : réaliser soi-même sa pâte à ravioles. Elles n'en seront que meille	ur le rendre plus liquide et euille de raviole sur la table de nceau un peu de jaune d'œuf en prenant soin de chasser l'ai entinuer ainsi avec toutes les pendant que vous préparez la
Dresser les ravioles sur assiette, accompagnées de leur sauce et de parm Conseil : réaliser soi-même sa pâte à ravioles. Elles n'en seront que meille	à les colorer légèrement, sans e, faire revenir la seconde antain torréfiées, et la crème
Conseil : réaliser soi-même sa pâte à ravioles. Elles n'en seront que meille	n dans une eau frémissante
	esan râpé si souhaité.
temps nécessaire !	eures. Prévoir cependant le