

RAVIOLES AU PLANTAIN, SAUCE AUX FLEURS DE PLANTAIN



Ingédients pour 4 personnes

Ingédient	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.

-
-
3. Farcir les ravioles : battre le jaune d'œuf avec quelques gouttes d'eau pour le rendre plus liquide et faciliter son application pour coller les feuilles de ravioles. Disposer une feuille de raviole sur la table de travail et déposer en son centre une cuillère à café de farce. Passer au pinceau un peu de jaune d'œuf (ou de l'eau seule) sur les 4 côtés, placer une seconde feuille par-dessus en prenant soin de chasser l'air entre les deux feuilles, et souder les bords en pressant avec les doigts. Continuer ainsi avec toutes les feuilles de ravioles. Les conserver sur un plat ou plateau fariné, au frigo, pendant que vous préparez la sauce.

 4. Réalisation de la sauce aux fleurs de plantain : Laver les inflorescences de plantain, et les sécher. Les torréfier à la poêle sans matière grasse pendant quelques minutes jusqu'à les colorer légèrement, sans les laisser noircir. Les réserver en dehors de la poêle. Dans la même poêle, faire revenir la seconde moitié d'échalotte ciselée à l'huile d'olive, ajouter les inflorescences de plantain torréfiées, et la crème fraîche (ou crème végétale au choix). Faire réduire quelques minutes à petits bouillons. Assaisonner de sel, poivre, muscade, piment d'Espelette.

 5. Pendant la réduction de la sauce, pocher les ravioles 2 à 3 minutes environ dans une eau frémissante salée. Les égoutter délicatement.

 6. Dresser les ravioles sur assiette, accompagnées de leur sauce et de parmesan râpé si souhaité.

 7. Conseil : réaliser soi-même sa pâte à ravioles. Elles n'en seront que meilleures. Prévoir cependant le temps nécessaire !
-