

Recette d'octobre
Sans viande



Prête en
35 minutes



1579 kJ
377 kcal p. p.

Raviolis géants aux artichauts, beurre aux herbes



VE-1/W 40-44/09

 Mix
SQ5-COC-21279
© 1996 FSC

coop

Pour moi et pour toi.

RECETTE

Ingrédients pour 2 personnes

1 petit oignon

1/2 pot d'artichauts
(Carciofi, env. 145 g)

1/2 cs d'huile d'olive

Persil plat et basilic:
1 bouquet de chaque

1 œuf battu

50 g de fromage frais aux herbes

1/4 de cc de sel, un peu de poivre

1 rouleau de pâte à nouilles
(125 g)

1 cs de beurre

1



Hacher grossièrement l'oignon et les artichauts égouttés. Les faire suer dans l'huile chaude, les laisser refroidir. Ciseler les fines herbes. Mélanger la 1/2 des herbes, 1/2 œuf et le fromage frais avec les artichauts, assaisonner.

2



Dérouler la pâte et répartir sur 6 bandes à chaque fois 1 cs de farce à intervalle régulier à partir du milieu de la pâte. Badigeonner à l'œuf l'autre moitié de pâte et la rabattre sur la farce, bien appuyer le long des bords.

3



Façonner les raviolis avec le tranchant de la main et les découper à la roulette. Les faire cuire dans de l'eau salée, les égoutter et les dresser. Faire fondre le beurre, ajouter le reste des herbes et verser sur les raviolis.

LISTE DES COURSES



Carciofi Saclà,
290 g



**Tartare ail & fines
herbes Le Frais
du Marché, 150 g**



Parsil plat



Oignons



**Pâte à nouilles
Betty Bossi, 250 g**



**Sel Jura,
250 g**

Il vous faut aussi: ■ huile d'olive ■ basilic ■ œuf ■ poivre ■ beurre

Les produits photographiés sont des suggestions. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, vous en trouverez certainement un autre dans votre Coop qui fera aussi l'affaire.



CŒURS D'ARTICHAUTS SACLÀ...

Sitôt cueillis, les artichauts sont triés, lavés, séchés, calibrés, coupés et mis dans des tonneaux. Les cœurs d'artichauts baignent dans une marinade légère à base d'eau et d'acide citrique pour préserver leur couleur verte et ralentir le processus d'oxydation. Saclà contrôle

le produit pendant tout le processus. C'est à Asti, dans l'usine de Saclà, qu'a lieu la dernière étape. Les cœurs d'artichauts coupés en quatre sont nappés d'un mélange d'huile d'olive et d'huile de tournesol et assaisonnés avec des fines herbes méditerranéennes.