



MAIS OÙ EST OLIVE ?

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





"Ce monde serait meilleur pour les enfants si c'était les parents qui étaient obligés de manger les épinards."

Groucho Marx



"MANGE TES ÉPINARDS"





POUR 2 PERSONNES

90G QUEUE D'ÉPINARDS
20G BASILIC FRAIS
30G DE NOIX, AMANDES,
ETC (OU MIX DE GRAINES
OLÉAGINEUSES)
30G PARMESAN
30G MASCARPONE (OU UN
YOGHURT GREC)
2 GOUSSES D'AIL
1/2 JUS CITRON
2 CC SÉSAME
8 CS D'HUILE D'OLIVE
SEL & POIVRE

- Dans votre mixeur, verser les épinards avec le basilic, le jus de citron et l'huile d'olive. Mixer une première fois
- Hacher vos gousses d'ail et les faire revenir à la poêle dans un fond d'huile d'olive. Cette étape donnera plus de goût à ton pesto
- Ajouter l'ail haché, les noix, le parmesan, le mascarpone, le sésame, du poivre et un peu de sel. Mixer à nouveau
- Goûter et ajuster en sel et poivre si besoin.
- Verser le tout dans un pot hermétique et conserver au frais ou congeler
-

PESTO DE QUEUE OU DE FEUILLE

C'EST COMME TU VEUX ;-)





POUR 2 PERSONNES

LA PÂTE :

300 G FARINE

3 OEUFS

100G ÉPINARDS AVEC TIGE

1 CS HUILE COLZA

PERSIL (FACULTATIF)

LA FARCE :

250G RICOTTA

250G ÉPINARDS AVEC TIGE

2CS HUILE D'OLIVE

NOIX DE MUSCADE RÂPÉE

UN PEU DE BEURRE

SEL, POIVRE

- Pour la pâte à raviolis: Chauffez l'huile dans une poêle, ajouter les pousses d'épinards, cuire 5 min à feu doux, puis mixez-les. Mélangez la farine avec le sel. Incorporez les œufs un à un, puis les épinards. Travaillez la pâte 5 min en l'écrasant plusieurs fois de la paume de la main, ensuite laissez-la reposer 30min dans un linge
- Pour la farce: Chauffer l'huile dans une poêle et posez les épinards. Cuire à feu doux 5 min, puis couper grossièrement et mélangez avec la ricotta. Ajoutez la muscade, le sel, le poivre, et réservez 15 min au frais pour que la farce se raffermisse.
- Étalez finement la pâte à raviolis. Avec un emporte-pièce de 5 cm de diamètre, découpez des disques de pâte. Posez sur la moitié de ces cercles, une noix de farce à la ricotta, badigeonnez le tour de blanc d'œuf ou d'eau, puis couvrez d'un second disque de pâte en appuyant du bout des doigts pour que les raviolis soient bien fermés. Vous pouvez aussi rabattre le cercle pour faire une demi-lune.
- Posez les raviolis au fur et à mesure sur une feuille de papier sulfurisé légèrement fariné. Avec les chutes de pâte, reformez une boule et étaler pour faire de nouveaux raviolis.
- Cuisez-les 5 min dans une casserole d'eau salée portée à ébullition. Servir avec du beurre fondu à la sauge ou une sauce anti-gaspi de tomates

Vous pouvez les congeler cru et les sortir quand vous en avez envie. →

RAVIOLES AUX ÉPINARDS





POUR 1 LITRE

100G ÉPINARD
1 POMME PARÉE, COUPÉE
EN MORCEAUX
1 CC JUS DE CITRON
2 - 3 CS CONFITURE DE
CYNORHODON OU DE MIEL
2CS AMANDES ÉMONDÉES
5DL EAU OU DE JUS DE
POMME FROID
180G YOGOURT NATURE

Réduire en purée tous les ingrédients jusqu'au
yogourt inclus à l'aide d'un mixeur puissant

Tu peux utiliser d'autres confitures, du lait, du lait
végétal, des noisettes...

#smoothytime = antigaspillage créatif !



#SMOOTHYTIME

EPINARD, POMME, CYNORHODON





POUR 4 PERSONNES

4 ŒUF FRAIS
1L BOUILLON DE LÉGUMES
400G POMME DE TERRE
COUPÉE EN DÉS D'ENV. 1 CM
1 BROCOLI (ENV. 300 G)
COUPÉ EN DÉS
15G GINGEMBRE COUPÉ EN
FINES RONDELLES
300G D'ÉPINARDS EN
BRANCHES COUPÉS
GROSSIÈREMENT
CITRON VERT

Faire cuire les œufs dans l'eau frémissante pendant env. 7 min., les passer sous l'eau froide puis les écaler

Porter le bouillon à ébullition et y faire cuire les pommes de terre env. 5 min. Ajouter le brocoli et le gingembre et poursuivre la cuisson pendant env. 5 min. Ajouter les épinards, le zeste et le jus de citron vert, porter de nouveau à ébullition. Dresser le potage, couper les œufs en deux et les poser sur le potage

POTAGE MON AMOUR

VITE FAIT !





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!



RECETTES

CHEFFE
LAURA ROD

FreeGo

FreeGo



FreeGo