



RAVIOLIS FRAIS, CREVETTES GRISES ET ASPERGES ACCOMPAGNÉS DE BEURRE BLANC ET D'UNE PURÉE D'ÉPINARDS



Échalote



Gousse d'ail



Asperges
vertes *



Citron *



Raviolis aux pommes
de terre, aux petits
pois et au persil *



Épinards *



Persil plat
frais *



Crevettes
grises *



40 min



Facile



Consommer dans
les 3 jours

Pour cette recette onctueuse aux saveurs du printemps, vous allez mettre les petits plats dans les grands. Notamment en préparant vous-même un beurre blanc, une sauce française qui rehausse le goût du plat. La purée d'épinards est également faite maison. Un repas idéal pour une soirée cuisine en famille ou entre amis.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Grande casserole, bol profond, casserole avec couvercle, bol, petite casserole, passoire, mixeur plongeant, râpe et poêle.

Recette de raviolis frais, crevettes grises et asperges : c'est parti !



1 PRÉPARER*

Émincez l'**échalote**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le pied des **asperges** sur 1 à 2 cm, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

***CONSEIL :** Pour cette recette, il est important que la quantité de beurre indiquée soit en un seul bloc et non en morceaux séparés. Avant de cuisiner, assurez-vous donc que le morceau de beurre est bien froid.



4 PRÉPARER LE BEURRE BLANC

Faites passer le mélange réduit à travers la passoire et récupérez-le dans le bol. Versez à nouveau le mélange filtré dans la petite casserole (l'**échalote** reste dans la passoire). Piquez le beurre froid à l'aide d'une fourchette et déplacez-le ainsi dans le mélange de la petite casserole à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'il ait complètement fondu. Salez et poivrez hors du feu. Réchauffez éventuellement à feu doux avant de servir.



2 CUIRE LES ASPERGES

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez l'**ail** et les **asperges** ainsi que 1 cs d'eau par personne. Faites sauter le tout 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les **asperges** soient al dente. Réservez-les hors de la poêle.



5 PRÉPARER LA PURÉE D'ÉPINARDS

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire les **raviolis** 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la grande casserole, ajoutez les **épinards** et le **persil plat**, puis faites-les cuire 5 secondes. Égouttez-les immédiatement et mettez-les dans le bol profond. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra, salez et poivrez et réduisez le tout en une purée homogène à l'aide du mixeur plongeant.



3 FAIRE RÉDUIRE

Pendant ce temps, prélevez le zeste du **citron** et pressez le jus. Mélangez 1½ cs de **jus de citron** par personne, le vinaigre balsamique blanc et l'**échalote** dans la petite casserole à feu moyen-vif, puis portez à ébullition. Laissez le tout réduire et évaporer jusqu'à ce qu'il reste environ 1 cs du mélange par personne. Si le mélange a trop réduit, ajoutez un peu d'eau.



6 SERVIR

Versez le beurre blanc dans des assiettes creuses et disposez la purée d'épinards par-dessus à l'aide d'une cuillère. Disposez les **raviolis** par-dessus. Présentez les **asperges** sur les **raviolis** et parsemez le tout de zeste de citron. Garnissez avec les **crevettes grises**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Asperges vertes (g) *	125	250	375	500	625	750
Citron (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Raviolis aux pommes de terre, aux petits pois et au persil (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Épinards (g) *	75	150	225	300	375	450
Persil plat frais (g) *	10	20	30	40	50	60
Crevettes grises (g) 2) *	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Beurre (g)	60	120	180	240	300	360
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4096 / 979	726 / 173
Lipides (g)	70	12
Dont saturés (g)	35,0	6,2
Glucides (g)	57	10
Dont sucres (g)	8,3	1,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 2) Crustacés 3) Œufs

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !