

# Ravioles au foie gras 100% végétal (vegan, sans gluten)

Que je vous le dise de suite : je n'aime pas le mot « foie gras ». Pour moi, il s'agit d'un gros mot. Néanmoins, je ne savais pas comment intituler ma recette pour qu'elle parle au plus grand nombre. Je vous parlerais donc aujourd'hui de ravioles au foie gras 100% végétal, ou « foie gras vegan » puisque mon objectif avec cette recette festive, c'est de montrer qu'une alternative au foie gras est possible.

Bien avant d'arrêter de consommer de la chair animale, j'ai déclaré à ma famille (originaires du Périgord) que je ne souhaitais plus toucher à la traditionnelle entrée de Noël. J'avais pris connaissance des conditions dans lesquelles les oies et les canards étaient gavés pour que leur foie grossisse en un temps record, regorgeant ainsi de graisse et de souffrance... et je ne voulais plus faire partie de ce système.



Ne voyant plus l'intérêt du foie gras depuis, il est vrai que je ne suis pas entièrement convaincue par les alternatives qu'il existe, de plus en plus nombreuses désormais (yeah !). Cependant, j'en teste de nouvelles régulièrement, car je suis soucieuse de faire connaître les différentes possibilités qui rendent le foie gras petit à petit « has been ».

Récemment, j'ai découvert le « foie gras green » d'une jeune marque française, *Aberyne*. J'ai apprécié sa composition : principalement de la noix de cajou, de la purée de sésame, de l'huile de coco... On retrouve bien le gras du foie gras pour le coup ! Mais en version végétale, avec des graisses plus digestes. Si tel quel ou tartiné, ce dernier ne m'a pas conquis, poêlé ou cuit, comme par exemple dans l'enveloppe que je vous propose aujourd'hui, j'ai apprécié la touche festive qu'il peut apporter à un plat.



En matière de foie gras vegan maison, ou « faux gras » comme on l'appelle également, je suis toujours aussi FAN de [la proposition de Marion](#).

La recette que je vous invite à réaliser ce mois-ci est délicieuse et mettra du baume à tous les cœurs ! Il s'agit de ravioles maison, avec une pâte sans gluten, farcies avec un écrasé de potimarron, lentilles corail et lait de coco, auquel j'ajoute un dés de foie gras végétal qui apporte fondant et gourmandise. Vous pouvez cependant opter pour une toute autre farce ! Je nappe ensuite mes ravioles d'une sauce à base de lait de coco, de tamari et de moutarde... et honnêtement, c'est plutôt canon !



# Ravioles au foie gras 100% végétal

***Ingrédients pour une douzaine de grandes ravioles, soit 4 personnes :***

*Pour la pâte à ravioles :*

- 200 g de farine de riz complet
- 60 g de farine de manioc
- 1 belle pincée de sel fin
- 1 c. à soupe de graines de lin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 ml d'eau chaude
- + un peu d'huile d'olive ou de coco pour la cuisson

*Pour la farce :*

- 100 g de chair de potimarron épluchée
- 2 c. à soupe de lentilles corail
- 1 à 2 c. à soupe de lait de coco
- Sel et poivre au goût
- 40 g de foie gras vegan

*Pour la sauce :*

- 100 ml de lait de coco
- 1 c. à soupe de tamari
- 2 c. à café de moutarde à l'ancienne

## **Déroulement de la recette :**

1. Préparer la pâte : dans un saladier, combiner la farine de riz, la farine de manioc et le sel.
2. Moudre les graines de lin et les verser dans le saladier.
3. Former un puits et y verser l'huile d'olive et l'eau.
4. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène et souple.
5. Couvrir la préparation d'un linge propre et laisser reposer 30 minutes.
6. Pendant ce temps-là, éplucher le potimarron et le couper en dés. Le faire cuire à la vapeur ou à l'eau jusqu'à tendre.
7. Faire cuire les lentilles corail une dizaine de minutes, jusqu'à tendres également. Les égoutter.
8. Mixer au robot le potimarron et les lentilles avec le lait de coco.
9. Saler et poivrer au goût.
10. Préparer la sauce : mélanger tous les ingrédients dans un bol. Réserver au frais.
11. Façonner les ravioles de la façon qui suit.
12. Prélever des morceaux de pâte. Travailler le premier morceau : le déposer sur une feuille de papier cuisson et le recouvrir d'une seconde feuille de papier cuisson. L'étaler au rouleau à pâtisserie.
13. Former des petits disques de pâte avec un emporte-pièce.
14. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte. Veiller à disposer tous les petits disques sur une feuille de papier cuisson : ces derniers ont tendance à adhérer au plan de travail. Si besoin, les manipuler en vous aidant d'une maryse.
15. Déposer 1 c. à café de farce au centre de la moitié des petits disques.
16. Déposer également un dés de faux gras vegan.
17. Recouvrir les disques avec l'autre moitié des petits

disques.

18. Sceller les bords avec une petite fourchette.
19. Vous pouvez congeler les ravioles à ce moment de leur préparation.
20. Sinon, procéder à leur cuisson : porter un grand volume d'eau à ébullition dans une marmite. Déposer les ravioles dans l'eau bouillante, 4 par 4. Lorsque ces derniers remontent à la surface, soit 3 à 4 minutes après, les sortir à l'aide d'un écumoire.
21. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, sur feu moyen. Faire dorer les ravioles des deux côtés.
22. Servir les ravioles nappés de sauce.

**Astuce :** Les ravioles se congèlent parfaitement bien avant la cuisson, pensez-y !

[themoneytizer id=13364-16]