

## Velouté de laitue aux courgettes, ravioles de la mère Maury



Pour 4 personnes

1 paquet de ravioles "Marie-Antoinette" de [la mère Maury](#) (ou sinon compter une plaque de ravioles de Romans du commerce par personne)

1 grosse échalote

1 csoupe de matière grasse (beurre, margarine, huile végétale neutre, pour moi margarine pro-active)

1 grosse laitue ou 2 petites

2 courgettes

2 ccafé purée d'amande blanche bio

4 ccafé crème d'amande non sucrée bio

sel noir d'Hawaï et gomasio pour la déco

sel, poivre (ou 1 tablette de bouillon déshydraté)

Peler et ciseler finement l'échalote. Ôter le trognon de la laitue, la laver, l'essorer. Laver les courgettes sans les peler et les couper en dés.

Mettre à bouillir une grande quantité d'eau bouillante salée.

Dans une autre casserole mettre la matière grasse à chauffer sur feu moyen. Y ajouter l'échalote et la laisser fondre sur feu moyen environ 5 minutes en mélangeant régulièrement. Quand l'échalote est fondue, ajouter les dés de courgettes, mélanger pour répartir l'échalote et la matière grasse, puis verser de l'eau à niveau. Saler, poivrer. Porter à ébullition, couvrir, baisser le feu et laisser mijoter une 10aine de minutes, les courgettes doivent être tendres mais pas en bouillie. Ajouter les feuilles de laitue. Les enfoncer un peu à l'aide d'une cuiller en bois, puis couvrir et laisser ainsi mijoter encore 2 ou 3 minutes. C'est prêt. A l'aide d'une écumoire, transférer laitue, courgette et échalote dans un mixeur, ou mieux un blender, et mixer en ajoutant du bouillon de cuisson jusqu'à atteindre la consistance souhaitée. Ajouter les 2 ccafé de purée d'amande, mixer, goûter, rectifier consistance et assaisonnement. Réserver au chaud (ou réchauffer au moment)

Quand l'eau des pâtes bout, y jeter les ravioles. Quand les ravioles remontent, elles sont cuites.

Répartir le velouté de laitue aux courgettes bien chaud dans des bols individuels. Y déposer délicatement des ravioles récupérées à l'écumoire dans la casserole. Ajouter tout autour et en spirale 1 ccafé de crème d'amande, saupoudrer de sel noir du Pacifique et de gomasio.