Publié le mardi 17 juillet 2012

Conchiglie farcies & gratinées

Faire des pâtes des… trésors.
Aujourd'hui, je vous propose de transformer les pâtes en de petits **écrins**, et de s'en servir comme si elles étaient des **trésors**.

Car oui, avec un zeste d'imagination, une grosse poignée de Nature, une bonne dose de magie, beaucoup d'Amour, une pincée de douceur, on peut transformer des pâtes en un repas sain, équilibré, digeste… et gourmand ♥

Après le concept de légumaise (ici), que j'affectionne particulièrement (si rapide & so delicious !), aujourd'hui, je vous propose de revisiter le concept de **farces**.
On va apprendre à créer des farces **saines**, **digestes**, très « Nature » (bonnes pour notre jolie planète, mais aussi notre santé), et **savoureuses** à souhait.

On pourra s'en servir pour :
– réaliser des **lasagnes** (de pâtes, ou de légumes en alternant la farce avec des lamelles de légumes)
– en faire des **gratins** (on dispose une couche de coquillettes cuites au fond d'un plat à gratin, puis on verse la farce par dessus, et zou, au four 5 minutes)
– pour farcir des **raviolis** (fait maison, ou acheté en magasin)
– pour farcir des **conchiglies**

Ces dernières sont des pâtes que j'aime (beaucoup).
Elles ont la forme de ~~gros~~ immenses coquillages, et s'utilisent pour être farcies.

Elles me font un peu penser à de précieux coquillages venant du fin fond de la mer, et qui se seraient échoués sur une jolie plage…

Il existe un choix tellement large de farces (saines & gourmandes), qu'on peut les décliner à l'infini !
Pour une base simple, trois ingrédients suffisent :
♦ un **légume** de saison… nous apportera des **nutriments**, des **fibres**… et du **goût** ! Ha… La richesse de Dame Nature… ✿
♦ du **fromage frais** (ricotta, chèvre frais, brebis frais, faisselle), ou du **tofu** pour une version végétalienne (soyeux, nature, aux herbes, fumé, curry…).
Cet ingrédient apporte de la **texture**, du corps, de l'**onctuosité**, **épaissit** la farce, et bien sûr, renforcera le goût du légume choisi. On prendra donc bien soin d'utiliser un fromage (ou une sorte de tofu) qui embellira le légume (et ne l'écrasera pas).
Plus le légume utilisé sera aqueux (courgette, tomates…), plus on utilisera un fromage (ou tofu) compact.
♦ des **aromates** (frais ou séchés), ou des **épices**.

Voici quelques exemples d'associations dont les saveurs s'assemblent merveilleusement bien :
– courgette / tofu aux herbes ou fromage frais / gomasio
– chou-fleur / tofu soyeux ou crème de riz liquide / noix de muscade
– brocolis / tofu soyeux / sarriette
– potiron / tofu curry ou tomme de brebis
– petit pois / fromage de chèvre frais / thym

Avec cette formule un brin magique, un peu féerique, vous avez le pouvoir en vos mains de transformer, de créer un plat de pâtes en un plat sain, nourrissant votre corps & votre Coeur.

Écoutez vos envies, essayez, testez, goûtez.
Dégustez.

Ingrédients : (pour 14 grosses conchiglie farcies – la farce se garde 3 jours au frigo)

- 14 conchiglies
- 3 grosses tomates juteuses mixées ou 350 gr d'un coulis de tomates nature bio
- 1 botte de basilic frais (ou 4 cas de basilic séché) ou 1 poignée d'épinards frais
- 250 gr de ricotta ou tofu soyeux
- de l'Amour

Le Chaudron Pastel © 2012
www.chaudronpastel.fr

Préparation :

1. *Cuisson des pâtes* : faire cuire les pâtes selon les recommandations du paquet (dans une casserole d'eau légèrement salée + 1 cas d'huile d'olive).
2. *Préparer la sauce de nappage* : dans une 2ème casserole : versez les tomates mixées (ou la sauce tomates bio), et faites revenir à feu doux durant 5 à 10 minutes.
   Faire mijoter la sauce tomate permet au lycopène (petit nutriment aux propriétés antioxydantes) d'être activé.
3. *Préparer la farce* : versez la ricotta (ou le tofu soyeux), et les feuilles de basilic frais. Mixez (si vous utilisez du basilic séché, vous pouvez réaliser cette étape avec une fourchette & un petit bol).
4. *Préparer le gratin* : (une fois les pâtes cuites & égouttées) farcissez les conchiglies de la farce, et disposez les unes à une dans un plat allant au four.
5. Versez la sauce tomates sur les pâtes.
6. Mettez au four préchauffé à 150°C pendant 10 minutes.

La texture de la farce est épaisse, onctueuse, et riche en saveurs…
Le tout forme un plat délicieusement équilibré, et digeste.
Petite cerise sur le gâteau ? La ricotta est riche en **sérotonine** (un nutriment qui joue un rôle important dans la régulation de notre sommeil) : après ce diner sain, gourmand & rapide, vous vous endormirez dans des songes délicieux…

Peut-être rêverez-vous de délicieux trésors à découvrir, de sirènes, de fées, de magie…
Peut-être même, qu'à votre réveil, vous vous rendrez compte que cette richesse, cette magie est possible, non pas seulement la nuit, dans vos songes… mais aussi dans votre Vie.
Enjoy ❀

Le Chaudron Pastel © 2012
www.chaudronpastel.fr