



< retour

Epicerie

Pâte won-ton



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Pâtes

Poids moyen : 12g

Une raviole, c'est un feuillet de pâte à la farine de blé enrobant une farce. Sur ce principe, on trouve les wonton chinois, les raviolis italiens, les ravioles du Dauphiné fourrées au fromage, les pelménis sibériens... Mais on peut inventer des ravioles salées, sucrées à loisir grâce aux feuilles de pâte à raviole toutes prêtes.

A défaut de pâte à ravioles, utiliser des feuilles de lasagne. Il faudra juste les ré-étaler au rouleau à pâtisserie ou au laminoir à pâtes pour qu'elles soient plus fines.

VARIÉTÉS

Les feuilles de pâte à raviole que l'on trouve dans le commerce portent en général le nom de "pâte à wonton".

COMMENT CHOISIR ?

Vérifier la composition de la pâte à raviole sur l'étiquette : si elle contient des œufs, elle se conservera moins longtemps.

QUE FAIRE AVEC ?

La raviole peut se pocher dans un bouillon et être ainsi dégustée en soupe. Elle peut également, une fois frite, se grignoter à l'apéritif. Cachant un morceau de foie gras, une bille de ganache congelée, une farce de veau ou de porc, un morceau de comté, la raviole est une petite surprise gourmande à servir aussi bien sucrée que salée !

COMMENT PRÉPARER ?

Déposer délicatement les ravioles dans de l'eau bouillante salée, puis lorsqu'elles remontent à la surface de l'eau, les recueillir à l'aide d'une écumoire. Eviter de plonger trop de ravioles à la fois pour éviter qu'elles ne se collent les unes aux autres.

De la même façon, plonger les ravioles dans un bain de friture : veillez à ce que l'huile soit bien chaude, afin que la raviole soit croustillante et n'absorbe pas trop d'huile.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Au réfrigérateur en respectant la Date Limite de Consommation (DLC) mentionnée sur le paquet. Une fois ouvert, le paquet sèche rapidement : le fermer soigneusement et consommer dans les 2 jours ou congeler le reste. Les feuilles de wonton se décongèlent au réfrigérateur 12h à l'avance.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La pâte à ravioles fait partie de la famille des pâtes alimentaires : composée de farine de blé, d'eau et de sel, elle est donc presque uniquement composée de glucides lents. Elles sont riches en vitamines B et en magnésium. Lorsqu'elles contiennent de l'œuf, c'est en si petite quantité que son apport calorique est négligeable.

calories



protéines



glucide



lipide



magnésium



291
kcal

calcium

47,00
mg

fibre

1,80
g

vitamin A

4,00
µg

9,80
g

sodium

572,00
mg

cuivre

0,15
mg

57,90
g

acides
gras
saturés

0,26
g

zinc

0,71
mg

1,50
g

cholestérol

9,00
mg

fer

3,36
mg

20,00
mg

phosphore

81,00
mg

manganèse

0,64
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

On pense que les raviolos furent parmi les premières formes de pâtes connues, puisqu'il faut étaler en feuille la pâte pour la découper. On sait que les raviolis étaient fabriqués dès le Xvème siècle et étaient frits à l'origine.

Won ton tout vert [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Gyozas - raviolis japonais [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15774>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15774>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/won-ton-tout-vert>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/gyozas-raviolis-japonais>