

Maultaschen végétariennes

Les «Maultaschen» sont une spécialité de la cuisine Souabe dans le sud de l'Allemagne. L'origine de ces «dumplings» allemands rectangulaires est disputée, mais la légende d'origine prédominante (et ma préférée) dit qu'ils ont été inventés par des moines du monastère Maulbronn (d'où le nom *Maultaschen*) en tant que ruse: car les moines ne pouvaient pas manger de viande pendant le jeûne, ils la cachaient tout simplement dans une pâte à nouille et une farce d'épinard. C'est pour cela qu'en Souabe, les Maultaschen sont parfois appelés «Hergottsbescheißerle», ce que veut à peu près dire «quelque chose avec laquelle on peut tromper Dieu». Cette version végétarienne des Maultaschen est assez légère, mais pleine de goût. Je les servirais frites à la poêle et accompagnés de [salade de pommes de terre](#) ou d'une salade verte.

Ingrédients (pour 10-12 Maultaschen):

Pâte à nouilles:

200g (1 ¼ tasse) de farine "00" ou tout usage
2 gros oeufs
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à thé de sel
Farine pour fleurir le plan de travail

Farce végétarienne:

500g de champignons
300g d'épinards (Vous pouvez aussi prendre des bébés épinards. Dans ce cas, pas besoin d'enlever les tiges.)
1 petit oeuf
100g de pain blanc rassis de la veille, croute enlevée, coupé en petits dés (~2-3 tranches de pain)
1 cuillère à soupe de beurre (pour faire suer les oignons)
Eau chaude (pour faire tremper le pain)
50g de Parmesan râpé
70g de noix de Grenoble, torréfiées
1 oignon
½ gousse d'ail ou 1 petite gousse d'ail
2 cuillères à soupe de persil haché
1 cuillère à thé de zeste de citron
Sel, poivre, muscade

Matériel (le matériel avec un astérisque n'est pas obligatoire, mais très utile):

Grande casserole, pour cuire les Maultaschen

Rouleau à pâte
Grand bol, pour mélanger la farce
Poêle anti-adhésive
Spatule ou grande cuillère
Machine à pâte*
Bouilloire ou petite casserole, pour chauffer l'eau pour le pain
Bols pour stocker les ingrédients
Couteau
Planche à découper
Pinceau à pâtisserie*
Robot culinaire*
Râpe

Avant l'atelier:

1. **La veille:** Couper le pain en petits dés (environ 1x1cm) et le réserver dans un sac en papier (ne pas mettre au frigo).
2. **Le jour de l'atelier (ou la veille): Blanchir les épinards.** Enlever les tiges des feuilles. Bien laver. Faire chauffer 2l d'eau dans une casserole, ajouter 2 cuillères à soupe de sel et porter à ébullition forte. En même temps, préparer un grand bol rempli d'eau froide et de quelques glaçons (si vous en avez). Une fois que l'eau bout fortement, ajouter les épinards et les blanchir pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ce que les parties les plus dures (là où il y avait la tige avant, les filaments) fondent lorsque vous les frottez entre vos doigts. Retirer de l'eau et mettre dans le bain glacé. Laisser refroidir pendant quelques minutes. Bien égoutter (on veut le moins de liquide possible dans la farce).
3. Nettoyer les champignons et enlever les bouts terreux.
4. Torrifier les noix de Grenoble au four pendant environ 10min (180°C).
5. Peser la farine, laver le persil, râper le fromage, si vous ne l'avez pas acheté déjà râpé.

Pendant l'atelier:

6. **Préparer la pâte à nouilles.** Mettre la farine sur le plan de travail et former un puits au milieu. Ajouter les œufs, l'huile d'olive et le sel dans le puits. Avec une fourchette, battre les œufs et incorporer peu à peu la farine des bords. Une fois les œufs incorporés à la farine, utiliser les mains pour former une pâte. Pétrir pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse. Former en un rectangle plat, filmer et réserver au frigo pendant 30 minutes.
7. Placer le pain en dés dans un bol. Faire bouillir de l'eau (200ml suffisent) et la verser peu à peu sur le pain pour le faire tremper. Mélanger avec une cuillère pour bien distribuer l'eau. Le pain va absorber l'eau chaude et devenir mou. Ajouter plus d'eau, si besoin.
8. Éplucher l'oignon et la gousse d'ail. Hacher très finement l'oignon, l'ail (si vous n'avez pas de presse-ail ou de râpe), le persil et les épinards blanchis. Concasser les noix torréfiées. Réserver dans des bols séparés.

9. Si vous avez un robot, mixer les champignons en 2 coups pour obtenir des petits morceaux de quelques millimètres. Si vous n'avez pas de robot, hacher les champignons au couteau.
10. Chauffer le beurre dans une poêle anti-adhésive et faire suer les oignons à feu moyen jusqu'à translucents. Râper et ajouter l'ail. Cuire pendant 2 minutes de plus. Ajouter les champignons hachés. Assaisonner avec du sel et du poivre. Cuire jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée, environ 10min. Enlever du feu et ajouter le persil haché. Goûter et assaisonner, si besoin. Transférer à un bol et laisser refroidir.
11. **Préparer la farce.** Dans un grand bol, placer les champignons cuits, le pain bien égoutté, les épinards blanchis et hachés, les noix concassées, l'œuf, le fromage râpé et le zeste de citron. Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Bien mélanger à l'aide des mains bien propres. Réserver au frigo.
12. **Façonner les feuilles de pâte.** Sortir la pâte du frigo. Fleurer le plan de travail. Abaisser la pâte à une épaisseur aussi fine que possible (2mm), tout en essayant d'arriver à la forme d'un rectangle net mesurant environ 50x28cm. Diviser en 2 feuilles de 50x14cm chacune.
Si vous avez une machine à pâte: Diviser la pâte en 2 portions. Rouler jusqu'au numéro 6.
13. Chauffer 2l d'eau dans une grande casserole avec 1.5 cuillère à soupe de sel et porter à ébullition. Couvrir une plaque à biscuits avec un torchon propre bien saupoudré de farine. On va y placer les Maultaschen préparés avant la cuisson.
14. **Façonner les Maultaschen.** Placer 5 portions de farce individuelles sur une feuille de pâte vers le bas en laissant un espace d'environ 5cm entre les portions. À l'aide d'une petite spatule, d'une cuillère ou de vos doigts, étaler les portions de farce de l'extrémité inférieure de la feuille de pâte vers le haut en laissant un espace d'environ 3cm dans le haut de la feuille de pâte et de 2cm entre les portions de farce étalée. Ainsi vous obtiendrez des rectangles de farce d'une épaisseur d'environ 1cm, dont la largeur est plus petite que la longueur. À l'aide d'un pinceau ou de vos doigts, mouiller la pâte qui n'est pas recouverte de farce avec de l'eau (l'eau agit comme un adhésif pour bien fermer les Maultaschen). Maintenant, plier la farce sur elle-même, de manière à ce qu'elle joigne l'endroit où la farce se termine. Bien fermer les extrémités à gauche et à droite. Plier le tout encore une fois vers le haut pour fermer les Maultaschen. Assurez-vous que tout soit bien fermé. Bien appuyer entre les portions de farce pour coller la pâte et séparer les Maultaschen. Couper. Répéter avec le reste de la pâte et de la farce.
15. **Cuire les Maultaschen.** Une fois que l'eau bout, y glisser les Maultaschen et remuer avec soin pour s'assurer qu'ils ne collent pas au fond. Cuire pendant 5 minutes à ébullition moyenne. Sortir les Maultaschen. Frire à la poêle et servir accompagnés d'une salade verte ou de pommes de terre.