



Plat d'été de gnocchis et merguez

Avec une sauce au citron et à la ricotta, des courgettes et des mini-tomates Roma



RICOTTA

La ricotta est produite à partir du petit-lait issu de la fabrication d'un premier fromage à pâte dure, un parmesan par exemple. Le nom "ricotta" signifie d'ailleurs "recuit".



Gousse d'ail



Courgette *



Mini-tomates Roma *



Persil frisé *



Citron



Merguez de bœuf *



Gnocchis



Graines de carvi



Ricotta *

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Family

Consommer dans les 3 jours

Les Romains mangeaient traditionnellement les gnocchi le jeudi, afin d'anticiper le repas plus léger du vendredi à base de poisson. Ils sont délicieux poêlés car ils obtiennent ainsi une belle croûte croquante et un cœur tendre. Les graines de carvi, incorporées dans la sauce ricotta au citron, ne vous sont certainement pas inconnues : on les retrouve dans certains fromages comme le Gouda ou le Munster, ainsi que certains pains.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe, sauteuse avec couvercle, poêle et bol.

Recette de plat d'été de gnocchis et merguez : c'est parti !



1 PRÉPARER

Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **courgette** dans le sens de la longueur, puis taillez-la en demi-rondelles. Coupez les **tomates Roma** en deux et ciselez le **persil**. Râpez le **zeste du citron** et pressez le **jus**.



2 CUIRE LES MERGUEZ

Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et dorez les **merguez** sur tous les côtés 2 à 3 minutes à feu vif. Baissez le feu sur moyen, ajoutez l'**ail** et la **courgette**, couvrez et faites cuire 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les **merguez** soient cuites. Remuez régulièrement.



3 CUIRE LES GNOCCHIS

Pendant ce temps, chauffez le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu à moyen-vif et ajoutez les **gnocchis**. Mélangez pour qu'ils soient tous recouverts d'huile. Faites cuire avec les **graines de carvi** pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les **gnocchis** soient légèrement dorés.



4 PRÉPARER LA SAUCE À LA RICOTTA

Pendant ce temps, dans le bol, mélangez 1 cc de **jus de citron** par personne au **persil** et à la **ricotta**. Salez et poivrez.



5 ASSAISONNER

Retirez les **merguez** de la sauteuse, puis ajoutez la **sauce au citron** et à la **ricotta** et les **tomates**. Remuez bien, puis salez et poivrez. Ensuite, incorporez les **gnocchis** délicatement.

★**CONSEIL** : S'il vous reste du citron, remplissez un pichet d'eau et ajoutez des rondelles de citron pour une recette encore plus estivale.



6 SERVIR

Servez les **gnocchis** sur les assiettes et accompagnez-les des **merguez**. Garnissez du reste de **zeste** et de **jus de citron** à votre guise.

★**CONSEIL** : Pour des gnocchis moins croquants, faites-les d'abord cuire à l'eau jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, puis 2 à 3 minutes à la poêle avec l'ail et la courgette.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates Roma (g) *	60	125	180	250	350	450
Persil frisé (brins) 23 *	2	4	6	8	10	12
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Merguez de bœuf (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Gnocchis (g) 1)	250	500	750	1000	1250	1500
Graines de carvi (cc)	1	2	3	4	5	6
Ricotta (g) 7) *	40	80	120	160	200	240

*À ajouter vous-même

Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3757 / 898	569 / 136
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	10,2	1,5
Glucides (g)	109	17
Dont sucres (g)	14,4	2,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	43	7
Sel (g)	2,1	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !