Gnocchis poêlés à la ricotta et aux épinards

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	15 min	20 min	Facile	Automne et hiver	Poêle et casserole



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Les tiges d'épinards se hachent et cuisent avec l'ail. Le reste de ricotta se tartine sur du pain grillé, et le demi-citron pressé parfume l'eau du repas.

◆ NOTE

Des gnocchis dorés et croustillants, une crème de ricotta au citron, des épinards à l'ail, des pignons grillés et du parmesan : un plat complet, simple et réconfortant.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Les gnocchis poêlés

- 400 g de gnocchis de pomme de terre (rayon frais)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Eau pour la précuisson

Les épinards à l'ail

- 300 g d'épinards frais en feuilles
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra

La crème de ricotta citronnée

- 150 g de ricotta
- ½ citron jaune non traité (le zeste fin, 1 cuillère à soupe de jus et 2 quartiers pour le dressage)
- 3 cuillères à soupe d'eau de cuisson des gnocchis
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de sel fin
- Poivre du moulin

Le croquant et la fraîcheur

- 20 g de pignons de pin
- 20 g de parmesan râpé
- Quelques feuilles de persil plat

Le sel est dosé au plus juste : les gnocchis sont déjà assaisonnés, le parmesan est salé et la ricotta n'en reçoit qu'une pincée. Goûtez avant d'en rajouter.

◆ PRÉPARATION

1. Mettez une casserole d'eau à bouillir. Pendant ce temps, hachez l'ail, lavez et essorez les épinards, râpez le parmesan, prélevez le zeste fin du ½ citron puis pressez-le, et ciselez le persil.
2. Faites griller les pignons à sec dans la grande poêle, à feu moyen, 2 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez-les dans une assiette.
3. Dans le bol, fouettez la ricotta avec le zeste, 1 cuillère à soupe de jus de citron, la muscade, 1 pincée de sel et du poivre, jusqu'à obtenir une crème lisse. Réservez à température ambiante.
4. Plongez les gnocchis dans l'eau bouillante et retirez-les à l'écumoire dès qu'ils remontent à la surface, environ 2 minutes. Gardez 3 cuillères à soupe d'eau de cuisson, puis séchez bien les gnocchis sur le torchon : ils doivent être secs pour dorer.
5. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans la poêle, à feu moyen vif. Ajoutez les gnocchis en une seule couche et laissez-les dorer 5 à 6 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Gardez-les au chaud sur une assiette (au moins 63 °C).
6. Dans la même poêle, à feu moyen, faites revenir l'ail 20 secondes avec 1 cuillère à café d'huile, puis ajoutez les épinards et remuez 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tombés. Remettez les gnocchis dans la poêle.
7. Baissez à feu doux, versez la crème de ricotta délayée avec les 3 cuillères à soupe d'eau de cuisson et mélangez 1 minute sans faire bouillir, jusqu'à ce que la sauce nappe les gnocchis. Dressez dans les assiettes creuses chaudes, parsemez de pignons, de parmesan et de persil, ajoutez un tour de poivre et un quartier de citron sur le bord.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Une casserole et une écumoire
- Une grande poêle antiadhésive
- Un bol et un fouet ou une fourchette
- Une râpe fine pour le zeste et le parmesan
- Un torchon propre
- Deux assiettes creuses chaudes

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Légume vert de saison, ricotta, pignons et huile d'olive vierge extra : la recette réunit les piliers de l'assiette méditerranéenne. Les pommes de terre se limitent à 3 portions par semaine, et il n'y a ni crème ni beurre.

L'ACCORD DU CHEF

Le citron allège la ricotta, la muscade réchauffe les épinards, le parmesan apporte le sel et les pignons le croquant. Côté verre : un blanc sec italien, comme un Vermentino ou un Soave, bien frais.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez au réfrigérateur (0 à 3 °C) dans une boîte fermée : 2 jours. Réchauffez à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'eau, jusqu'à ce que les gnocchis soient chauds à cœur (au moins 63 °C). Les pignons se rajoutent au dernier moment.