



PATATAS BRAVAS ET MERGUEZ DE BŒUF EN EXTRA

servies avec une omelette au fromage de chèvre et du poivron pointu



- Total pour 2 personnes : **45 min.**
- Facile
- Consommer dans les **5 jours**

En Espagne, les patatas bravas sont des tapas. Aujourd'hui, vous allez combiner ces petites pommes de terre croquantes à des merguez de bœufs épicées, une sauce tomate relevée, une omelette au fromage de chèvre et du poivron rouge pointu. La préparation de ce dernier ressemble à celle des pimientos de padrón bien connus aussi des amateurs de tapas.

HELLO EXTRA

Régalez-vous de merguez de bœuf en extra.



Pommes de terre à chair ferme



Paprika en poudre



Poivron rouge pointu *



Gousse d'ail



Piment rouge *



Passata



Merguez de bœuf *



Œuf de poule élevée en plein air*



Fromage de chèvre affiné râpé *



Aïoli *

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 bols, sauteuse avec couvercle, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole et 2 poêles

Recette de Patatas bravas et merguez dde bœuf : c'est parti !



1 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez les **potatoes** et taillez-les en dés de 1 à 2 cm. Dans un bol, mélangez les dés de pommes de terre à $\frac{3}{4}$ cs d'huile d'olive par personne et au **paprika en poudre**. Salez et poivrez. Faites chauffer une sauteuse avec couvercle et faites-y cuire les pommes de terre 25 à 35 minutes à couvert, à feu moyen-vif. Retirez le couvercle de la sauteuse au bout de 20 minutes. Remuez régulièrement★.



4 FAIRE CUIRE LES MERGUEZ

Faites chauffer $\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive par personne dans une poêle et faites cuire les **merguez** 8 à 10 minutes à feu moyen de tous les côtés.



2 ENFOURNER LES POIVRONS

Disposez les **poivrons rouges pointus** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé avec $\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive par personne. Salez généreusement★★. Enfournez la plaque de cuisson avec les **poivrons** 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Retournez-les durant la cuisson pour qu'ils ne brûlent pas.



5 PRÉPARER L'OMELETTE

Entre temps, battez les **œufs** dans un bol avec un filet de lait et le **fromage de chèvre affiné râpé**. Salez et poivrez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et versez-y le mélange pour l'omelette. Faites cuire l'omelette 5 à 8 minutes puis pliez-la soigneusement en deux. Laissez-la cuire plus longtemps si vous l'aimez plus cuite.

★**TIP:** Baissez le feu si vous remarquez que le poivron en poudre se colore trop vite.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Entre temps, écrasez l'ail ou émincez-le. Épépinez le **piment** rouge et coupez-le finement. Faites chauffer $\frac{1}{4}$ cs d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif. Faites revenir le **piment** rouge et l'**ail** 1 à 2 minutes. Baissez le feu, ajoutez la **passata** et laissez mijoter lentement 5 minutes à feu doux pour que la sauce s'épaississe. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour diluer un peu la sauce.



6 SERVIR

Répartissez les **poivrons rouges pointus** et l'omelette au **fromage de chèvre** et les **merguez** sur les assiettes. Servez avec les patatas bravas, la **sauce tomate** relevée et une bonne cuillère à soupe d'**aïoli**.

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu (pc) *	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Piment rouge (pc) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Merguez de bœuf (pc) *	2	4	6	8	10	12
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3)*	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre affiné râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Aïoli (cs) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	$2\frac{1}{2}$	5	$7\frac{1}{2}$	10	$12\frac{1}{2}$	15
Lait (1 filet)						
Poivre et sel	à votre goût					

* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTIE	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5215 / 1247	644 / 154
Lipides (g)	80	10
Dont saturés (g)	22,8	2,8
Glucides (g)	65	8
Dont sucres (g)	11,9	1,5
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	58	7
Sel (g)	1,6	0,2

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

