

Servir avec du riz ou céréales

Ingredients pour 10 pers

1 oignon
5 gousses d'ail
3 cs d'huile d'olive
3 cs pleine de gingembre râpé
3 tomates
750 g d'épinards (ici surgelés)
1000g e patate douce
1,5 louche remplie de beurre
d'arachides
1 cc rase de flocons de piment
1 cc de sel



Preparation

Verser l'huile d'olive dans le fond d'une sauteuse et y ajouter l'oignon finement émincé.

Puis y ajouter les gousses d'ail ciselées.

Ainsi que deux cuillères à soupe pleines de gingembre frais râpé. Laisser cuire ces ingrédients sur feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'oignon devienne mou.

Peler une grosse patate douce, la couper en deux, puis en tranches et enfin en petits cubes d'un ou deux centimètres.

Verser de l'eau sur le mélange oignon/gingembre/ail.

Puis verser les dés de patates douces, l'eau doit arriver juste au niveau des légumes. Ajouter (ou pas selon vos goûts) des flocons de piments. Ici j'ai mis une cuillère à café rase et c'était assez pimenté, mais j'aime ça. A adapter à votre palais.

Puis verser une cuillère à café de sel fin et mettre le tout à bouillir pendant 15 minutes à couvert.

Ajouter ensuite les épinards (ou le chou kale), ici ce sont des épinards surgelés.

Puis les tomates lavées et coupées en petits dés.

Délayer une louche de beurre de cacahuètes dans le bouillon à l'aide d'une cuillère.

Couvrir et laisser cuire à nouveau pendant 20 minutes en remuant de temps en temps pour que le beurre d'arachides ne colle pas au fond. Servir sur un simple bol de riz blanc.