

RAGOÛT PATATE DOUCE ET LÉGUMES



INGREDIENTS

(4 portions)

- 2 patates douces, pelées et coupées en dés**
- 2 gousses d'ail hachées**
- 1 oignon émincé**
- huile d'olive**
- 1 CC de cumin en poudre**
- 1 CC de coriandre en poudre**
- 1 CC de paprika**
- 1/2 CC de graines de moutarde**
- 1 pincée de flocons de piment
- 400g de lait de coco**
- 400 g de tomates en conserve**
- 1 CS de vinaigre de cidre**
- 1 CS de sirop d'érable**
- 1 courgette, coupée en 2 dans la longueur puis taillée en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur**
- 400g de pois chiches cuits**
- 100g de pousses d'épinards**
- Sel**

INSTRUCTIONS



Les ingrédients **en gras** peuvent être achetés à l'Épicerie Autrement en saison

Faites revenir ail, oignon et patate douce dans un peu d'huile d'olive avec une pincée de sel, 5-10 min.

Ajoutez le cumin jusqu'aux flocons de piment et prolongez la cuisson encore 5 min.

Ajoutez le lait de coco, les tomates en conserve, le vinaigre de cidre et le sirop d'érable. Portez à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 25-30 min.

Ajoutez les courgettes et les pois chiches et prolongez la cuisson de 10-15 min. jusqu'à ce que le tout soit fondant.

Retirez du feu, incorporez les pousses d'épinards qui vont fondre. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau pour obtenir la consistance souhaitée.

Ce ragoût est encore meilleur le lendemain. C'est aussi une excellente recette pour utiliser les restes de légumes - remplacez les courgettes par du chou-fleur, des pois mangetout, ou bien ajoutez ces légumes aux autres ingrédients... faites-vous plaisir !



Recette tirée du livre « DELICIOUSLY ELLA : mon livre de cuisine green »
Image par Pat_Scrap de Pixabay

info-produits

Tous les jeudis, pour nos étalages se remplissent de bon fruits et légumes frais. Nous les commandons auprès de **Terraviva**. C'est une organisation de commercialisation de plus de 80 producteurs de fruits et légumes bio dans toute la Suisse.

Plus d'infos sur www.terraviva.bio