

# Station gourmande

## Poêlée d'épinard, de pleurotes et patate douce au curry

Vous n'avez pas le temps ? même pas 20 minutes ? Il n'est pas toujours nécessaire de consacrer sa soirée à préparer le dîner, il suffit de bonnes astuces et vous aurez des légumes frais dans vos assiettes.

Pour 2 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

1 petite patate douce

250g d'épinards frais

250g de pleurotes

250 ml d'eau de coco

Curry Panang

Éclats de noix de coco

Fleur de sel

Huile d'olive

Miel

Cannelle en poudre



Préchauffez le four à 180°

Épluchez la patate douce, coupez-la en dés, pas trop gros, assaisonnez cannelle, miel, sel et huile d'olive. Enfournez pour 20 minutes.

Lavez vos épinards, dans une poêle, chauffez un filet d'huile d'olive, séchez les épinards et commencez la cuisson. Lorsqu'ils ont perdu un peu de volume, ajoutez les pleurotes et salez.

Versez l'eau de coco (ou boisson de coco de Bjorg, je ne vous conseille pas d'utiliser du lait de coco cuisson pour cette recette). L'eau de coco se trouve maintenant dans la majorité des supermarchés, comme la boisson coco, plusieurs marques disponibles en France.

À l'aide d'une cuillère à soupe et d'une petite cuillère, délayez le curry Panang, de la taille d'une grosse noisette. Laissez cuire 5 minutes.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. La cuisson est terminée lorsque toute l'eau de coco est évaporée.

Dans une petite poêle, dans un filet d'huile d'olive, faites griller la noix de coco. Les éclats de chair de noix de coco se trouvent déshydratés dans les magasins bio.

Lorsque la patate douce est cuite, mélangez-la aux autres légumes.

Servez immédiatement, décorez avec les éclats de noix de coco. Vous pouvez accompagner ce plat, d'une tartine chaude de chèvre frais, thym frais, sel et huile d'olive (cuisson 12 minutes).

Vous pouvez ajouter un peu de piment frais, comme au Cambodge, je vous conseille d'en mettre sur la table et chacun en ajoute ou pas.

Le petit plus de la recette est la cuisson, à part, au four, de la patate douce et sa touche de cannelle.

Vous pouvez remplacer les éclats de noix de coco par des cacahuètes grillées concassées et ainsi accentuer le goût du curry Panang.