

recette salée

NOUILLES DE PATATE DOUCE AUX ÉPINARDS ET SAUCE CACAHUÈTES

⌚ 20 minutes

🕒 15 minutes

👤 2 personnes

Ingédients

1 patate douce de taille moyenne ou deux petites (400 g au total)
250 g de champignons châtaigne
100 g de pousses d'épinards
3 cs. d'huile d'olive
3 gousses d'ail
1 cc. de coriandre en poudre

Pour la sauce

100 g de beurre de cacahuètes
70 ml de lait végétal (ici, de riz)
1 cc. de sauce soja
1 cc. de piment doux en poudre (ou de paprika)
Le jus d'1/2 citron jaune (ou d'un citron vert)
1 cc. de miel

Préparation

Nettoyer soigneusement le ou les patates douces et les passer au *Spiraliser* afin d'en faire des nouilles. Réserver dans un grand bol.

Nettoyer puis émincer les champignons en fines tranches.

Hacher l'ail. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen. Ajouter l'ail et laisser dorer 5 minutes. Incorporer ensuite les champignons et la coriandre en poudre et bien mélanger. Faire revenir 5 minutes de plus avant d'ajouter les nouilles de patate douce. Baisser sur feu doux et prolonger la cuisson de 15 minutes.

Pendant ce temps-là, préparer la sauce cacahuètes. Réunir l'ensemble des ingrédients dans le bol d'un mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse et homogène.

Nettoyer les feuilles d'épinards et en ôter les queues. Bien les essorer avant de les ajouter dans la poêle, ainsi que la sauce cacahuètes. Remuer l'ensemble des ingrédients de la poêle et laisser les épinards fondre quelques minutes.

Pour un effet plus crémeux, ne pas hésiter à ajouter du lait végétal. Servir bien chaud, accompagné de cacahuètes nature... ou pas. Bon appétit !

