

Ragoût africain

Mafé

SUGGESTION DE NADINE ALBAIRE
AVEC.

EN PLUS D'ÊTRE VÉGÉTARIENNE,
CETTE RECETTE EST OPTIMALE
POUR LA SANTÉ. ET UN
SUCCÈS DANS MA

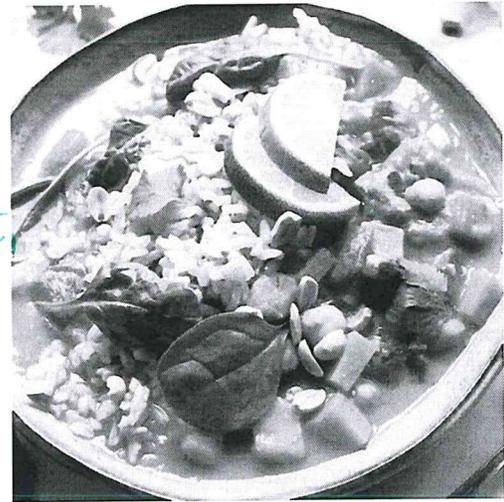
Ingrédients



1 oignon
1 patate douce
- ou 1/2 sac de patate douce congelées

1 c. à t. de gingembre
1 petite boîte de tomates en dés
1 t. d'eau
1-2 cubes de végé-bouillon - *Oma's Own*
2-3 c. à s. de beurre d'arachide
1 c. à t. de poudre d'ail
1 c. à t. de paprika
poudre de cayenne - *au goût*

1 boîte de haricots blancs
4 poignées de bébé-épinard



Préparation

Couper en cubes

Hacher (ou râper) le gingembre frais
Tout cuire dans un chaudron à feu moyen
20-30 min., jusqu'à ce que les patates
soient cuites

Ajouter et cuire 2 min.

Variantes

Ajouter d'autre légumes:
chou vert, carottes, chou-fleur...

Utiliser d'autres légumineuses:
pois chiches, butter bean, haricots de lima...

Remplacer le beurre d'arachide
par la poudre d'arachide (pour réduire le gras)

Utiliser le jus ou la purée de gingembre
de *Ginger People*

Notes

Servir sur du riz brun (ou autre grain)
avec un quartier de lime



MERCI à ANNE-MARIE ROY,
NUTRITIONNISTE SPÉCIALISÉE
EN ALIMENTATION VÉGÉTALE,
FONDATRICE DE LA CLINIQUE RENVERSANTE!

Clinique
Renversante