

PURÉE PATATES DOUCES ÉPINARDS CHAMPIGNONS

Des légumes en morceaux (champignons, épinards) dans une purée de bonne qualité nutritionnelle. Une saveur exquise avec l'ajout de crème de coco.

1 kg patates douces
350 gr épinards
150 gr champignons de Paris
30 gr beurre de coco
20 cl crème de coco
Sel - poivre

1 càc rase Noix de muscade
2 càs chapelure de riz



🕒 20 minutes
🕒 30 minutes
(cumul)



1. Utiliser des épinards lavés et essorés au préalable. Ils ont été conservés dans un sachet plastique fermé hermétiquement, après avoir chassé un maximum d'air sans écraser les feuilles.



2. Éplucher les patates douces et mettre à bouillir de l'eau



3. Verser les épinards dans l'eau bouillante



4. Leur volume important déborde presque de la marmite



5. Mais dans les secondes qui suivent, ils se retrouvent ramollis dans l'eau bouillante



6. Ne pas cuire et les égoutter dans une passoire



7. Après avoir coupés en gros dés les patates douces, les cuire à la vapeur durant 10 minutes



8. Pendant ce temps, essorer les épinards puis les couper grossièrement et les réserver dans une assiette ou récipient



9. Faire fondre la moitié de beurre de coco (l'autre partie servira à gratiner la chapelure)



10. Verser les champignons émincés et les cuire 3 à 5 minutes maximum, le temps de réduire de volume



11. Rassembler les 2 légumes épinards-champignons



12. Dès que les patates douces sont cuites, elles s'écrasent naturellement et en faire une purée à l'aide d'une fourchette



13. Ajouter les légumes à la purée de patates douces



14. Ajouter la crème de coco (ou autre lait végétal)



15. Bien remuer pour un mélange homogène



16. Assaisonner : sel, poivre, noix de muscade



17. Verser la purée dans un plat à gratin et décorer le dessus à la fourchette



18. Saupoudrer de chapelure de riz



19. Ajouter quelques noisettes de beurre pour permettre à la chapelure de dorer



20. Passer sous le grill environ 10-15 minutes jusqu'à une belle couleur brune en surface (surveiller)



21. Diviser des parts et servir chaud



22. Cette purée est vraiment délicieuse et des parts plus généreuses n'augmenterait pas le nombre de portions !