

GOMBOS SAUTÉS

PRISCA MORJON



Préparation

20 min

Cuisson

20 min

Personnes

4

Ingrédients

300g de gombo entier
½ bouquet d'épinards frais
50g de giraumon martinique cru, coupé en cubes
2 oignons rouges émincés
4 gousses d'ail écrasées
6 piments végétariens émincés
½ bouquet garni haché
1 morceaux gingembre frais
2 cuillère à soupe de jus de citron
2 pincées de bois d'inde en poudre
1 cuillère à café de paprika en poudre
1 cuillère à café de massalé en poudre
1 cuillère à café de cumin
4 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de piment confit
20cl de lait de coco
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

Préparation

Laver les épinards et les gombos.
Faire revenir les oignons, l'ail, le cumin et les piments végétariens dans l'huile d'olive durant 5 minutes.
Y ajouter les gombos fendus en deux, saler et poivrer. Faire revenir 5 minutes avec le bois d'inde, le paprika, et le massalé.
Ajouter 10cl d'eau et poursuivre la cuisson 5 minutes.
Ajouter le piment fort.
Réserver les gombos et conserver 4 pièces pour la sauce dans la sauteuse.
Ajouter les épinards, le giraumon, le paprika, le sel et le poivre. Faire sauter 3 minutes.
Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
Hors du feu, ajouter le lait de coco, le gingembre et mixer.
Dresser la sauce obtenue et les gombos sautés.

Environ **3,00€** 
PAR PERSONNE