

# LÉGUMES PAYS SAUTÉS AUX EPINARDS ET COLOMBO

PRISCA MORJON



**Préparation**

10 min

**Cuisson**

20 min

**Personnes**

6

## Ingrédients

2 patates douces (200g)  
1 christophine (150g)  
1 petit igname (200g)  
200g d'épinards frais  
1 cuillère à soupe de colombo  
1 oignon  
1 citron vert  
2 gousses d'ail  
4 oignons pays  
4 branches de persil  
3 piments végétariens  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Préparation

Peler les légumes et les détailler en dés.  
Les faire revenir dans l'huile à feu doux durant 5 minutes.  
Hacher les aromates puis en ajouter la moitié aux légumes avec la poudre de colombo.  
Verser 15cl d'eau.  
Couvrir et cuire à feu doux 10 minutes.  
En fin de cuisson arroser de jus de citron.  
Ajouter les épinards et le reste des aromates.  
Poursuivre la cuisson 3 minutes.  
Dresser et servir en accompagnement de la viande ou du poisson de votre choix.

Environ **2,50€**   
PAR PERSONNE