

Mafé végétarien à la patate douce


3-5 pour
personnes



15' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau
Moyen

Ingrédients

- 1 à 2 patates douces
- 2 oignons
- 200g de pulpe ou purée de tomates
- 2 gousses d'ail
- 25 cl de lait de coco
- 3 càs de beurre de cacahuète
- 1 à 2 panais
- 2 carottes
- 2 cas curcuma, gingembre, piment
- Sel, huile d'olive



- 1** Eplucher les patates douces, les panais et les carottes. Découper le tout en cubes de taille moyenne. Faites revenir les oignons et l'ail avec l'huile d'olive.
- 2** Rajouter les cubes de patate douce, carottes et panais, laisser cuire 5 à 10 mn. Mettre la pulpe de tomates, lait de coco, le gingembre et les épices.
- 3** Compléter avec de l'eau pour recouvrir les légumes et laisser mijoter le mafé pendant une trentaine de minutes.
- 4** Une fois que les légumes sont tendres, ajoutez le beurre de cacahuète, Adapter l'assaisonnement (piment, sel etc).
- 5** C'est prêt ! Servir le tout avec du riz.

