

Poêlée de shitaké aux épinards et patate douce

Ingrédients pour 3/4 personnes :

- 500 g d'épinards frais (ou surgelés)
- 400 g de shitaké
- 400 g de patate douce
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 cs d'huile d'olive
- persil
- 2 CS gomasio ou graines de sésame

Préparation :

1. Mettez une casserole d'eau ou votre cuit vapeur à chauffer : épluchez la patate douce et coupez-la en morceaux. Quand l'eau boue, versez les morceaux dans le panier vapeur et faites cuire pendant 20 minutes.
2. Passez les feuilles d'épinard sous l'eau pour les nettoyer délicatement, enlevez la côte centrale et coupez les feuilles en morceaux.
3. Vous pouvez les ajouter aux champignons en fin de cuisson et les laisser réduire pendant quelques minutes mais j'ai préféré les cuire à part dans un autre panier vapeur pendant 20 minutes.
4. Préparation des champignons : coupez l'extrémité du pied, tranchez-les et passez-les sous l'eau pour les laver sans les plonger dans l'eau car ils sont assez délicats.
5. Émincez les gousses d'ail et les oignons.
6. Dans une poêle assez profonde, un wok, faites chauffer l'huile d'olive et mettez à cuire l'ail et l'oignon.
7. Ajoutez les shitaké et couvrez pour une cuisson de 15 à 20 minutes.
8. Ciselez le persil finement pour l'ajouter aux champignons.
9. En fin de recette, au moment de servir, saupoudrez de gomasio (mélange de graines de sésame et de sel marin) ou de graines de sésame et savourez ce mélange des saveurs.

