



## Sauce de Feuille de Taro aux Graines de Citrouille

### ingrédients

- à soupe Huile de palme
- Oignons
- Tomates fraîches
- Gousses d'ail
- MAGGI Tablette
- pièce Gingembre
- Piments rouges
- pièce Poisson fumé
- Coupe Poudre de graines de Citrouille
- Bouquet d'épinards

### préparation

1. Coupez les tomates, 1 oignon en morceaux, puis placez-les dans un mélangeur. Ajouter l'ail, le gingembre et le poivre frais, puis mélanger le tout grossièrement. Mettre de côté
2. Hachez finement les 2 oignons restants. Chauffer l'huile de palme dans la poêle et faire revenir l'oignon haché. Ajouter les légumes mélangés et 2 MAGGI Tablette. Remuer et porter à ébullition pendant 20 min. Quand toute l'eau s'est évaporée. Ajoutez du poisson fumé déchiqueté. Remuer et laisser mijoter un moment.
3. Ajoutez les fines feuilles déchiquetées (épinards, taro, kontomere) et remuez pendant 3 min. Diluez la poudre de citrouille dans de l'eau et versez-la dans le ragoût. Remuer et laisser mijoter pendant 10 min.

#### Nutrition

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| Les glucides      | 17,07 g     |
| Énergie           | 292,12 kcal |
| Les graisses      | 20,74 g     |
| Fibre             | 5,79 g      |
| Protéine          | 14,78 g     |
| Graisses saturées | 5,85 g      |
| Sodium            | 935,89 mg   |
| Les sucres        | 5,97 g      |

🕒 45 Minutes

⊕ 6 Portions