

CHEFFE Giorgiana Viou

LA RECETTE
2 MAN DÒ KÂ MIN: EPINARDS PAS EN SAUCE



INGRÉDIENTS

MARCHE POUR 6 PERSONNES

600g d'épinards blanchis bien essorés
(soit 1,8 kg frais)
100g d'oignon rouge
40g d'huile de palme rouge (Zomi)
150g de maquereau ou hareng fumé
2 piments verts végétariens
(piquent vraiment très peu)

PRÉPARATION

Hachez les épinards plus ou moins grossièrement.
Réserver. Ciseler les piments et les 3/4 de l'oignon.
Émincer le 1/4 restant.
Émietter le poisson ou le couper en sifflet.

Dans un saladier, mélanger en triturant, à la main
idéalement donc, les épinards, les oignons ciselés.
Ajouter l'huile de palme puis les piments et le poisson.
Mélanger à la fourchette ou à la cuillère à ce moment
là.

Rectifier l'assaisonnement.
L'oignon émincé est reparti au moment de servir.

Peut se déguster avec du riz bien chaud ou de la
polenta ou encore du gari.

Touche personnelle : ajouter des fleurs de fenouil,
c'est l'influence marseillaise.