



## Légumes variés Bitosso



**30 min** **15 min** **15 min** **0** **170**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le bitosso

1.5 kg **Epinard**  
2 **Oignon(s)**  
4 **Gousse(s) d'ail**  
50 g **Gingembre frais**  
1 **Piment(s)**  
3 c. à soupe **Huile  
d'arachide**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

#### Préparation du bitosso

- 1 Laver les épinards sous l'eau froide et les égoutter à l'aide d'une passoire. Les hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Peler les oignons et les ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 4 Peler le gingembre à l'aide d'un économe et le râper finement à l'aide d'une râpe.
- 5 Couper le piment en deux et l'épépiner. Le hacher finement à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, faire suer les oignons pendant 5 minutes.
- 7 Ajouter l'ail, le gingembre et le piment, puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 8 Ajouter les épinards et mélanger.
- 9 Couvrir et faire cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que les épinards réduisent de moitié.
- 10 Assaisonner de sel et poivre puis mélanger.

### Étape 2

## Dressage

- 1 Dresser le bitosso dans un plat de présentation et déguster bien chaud.