

# Goma-ae (pour les nuls)

(pour 2 personnes)

## 1. Présentation

Découvert dans un petit restaurant Japonais de Vancouver, ce plat est une entrée légère et élégante. On peut trouver des recettes sur Internet mais très peu - voire aucune - qui la réalise comme dans ce restaurant: avec une sauce au beurre de cacahouète.

Pour les épinards, on peut logiquement penser que des épinards frais seront meilleurs. Mais après avoir essayé des épinards en branche surgelés, à mon avis il n'y a pas assez de différence pour justifier le surcroît de travail avec des feuilles d'épinards frais. Sans compter que une fois triées, lavées et cuites, les feuilles ne donnent plus qu'une quantité minimale d'épinards.

## 2. Ingrédients

Graines de sésame .....	3 c. soupe
Epinards en branche surgelés (ou une quantité équivalente d'épinards frais) .....	250 g
Beurre de cacahouète .....	3 c. soupe
Huile de sésame .....	env. 3 c. soupe
Sucre .....	1 c. soupe
Sauce soja .....	1 c. soupe
Eau	

## 3. Préparation

### 3.1. Graines de sésame

Faire brunir les graines de sésame dans une petite casserole et mettre de côté.

### 3.2. Sauce

- Dans un mixer, mettre le *sucre*, l'*huile de sésame*, la *sauce soja*, le *beurre de cacahouète* et un peu d'*eau* (quelques cuillères à soupe). Mélanger.
- Si nécessaire, rajouter encore de l'eau pour rendre la sauce moins épaisse.

### 3.3. Epinards

- Avec des *épinards surgelés*: simplement réchauffer au micro-ondes.
- Si au contraire on a choisi des épinards frais: trier les feuilles, les laver, les plonger dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes. Puis les essorer.

## 4. Service

Disposer les épinards sur une assiette (je ne dis pas comment car je n'ai pas encore trouvé la meilleure façon de les présenter). Napper de sauce cacahouète et saupoudrer avec les graines de sésame. Ce plat est considéré comme une salade. Il se mange froid ou tiède.