Les recettes du

LE POTAGER Coudoux

CURRY DE COURGETTE ET DE POTIRON :

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 200 ml de lait de coco
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile
- quelques brins de coriandre
- 500 g de potiron
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à café de curry
- sel et poivre

Note

Cette recette vous permettra de vous détoxer après les repas de fêtes de fin d'année !
Vous pouvez aussi la préparer avec du chou-fleur, de la patate douce et des champignons.

PRÉPARATION :

1/ Nettoyez et couper en cube les courgette.

2 / Pelez, supprimez les graines et coupez le potiron en petits cubes.

3 / Faites cuire les courgettes et le potiron à la vapeur pendant 5 min.

4 / Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Épluchez et émincez les gousses d'ail et l'oignon. Faites-les revenir avec l'huile d'olive pendant 5 min.

5 / Ajoutez le curry, les légumes égouttés, le lait de coco, le concentré de tomate, le curry et un verre d'eau.

6 / Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 min.

7 / Ajoutez la coriandre ciselée en fin de cuisson.

8 / Ajoutez un petit jus de citron et servir avec du riz Basmati ou Thaï.