

COURGETTE AU CURRY

INGREDIENTS

- 4 courgettes
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- Curry en poudre
- Huile d'olive
- Sel/poivre

Pour 4 personnes

ETAPES

- Laver les courgettes, puis les découper en tranche de 1 cm d'épaisseur.
- Emincer le/les oignons et l'ail.
- Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive, ajouter les oignons et ail émincés. Faire revenir le tout à feu moyen pendant 2/3 min.
- Puis ajouter les courgettes et le curry (1 c-à-s ou selon vos goûts), salé/poivré et remuer le tout.
- Continuer la cuisson à feu moyen pendant 10 à 15min, tout en remuant de temps en temps (en fin de cuisson, les courgettes doivent être légèrement ferme).

NOTE/CONSEIL

- Ne pas couvrir la poêle, les courgettes rendent un peu d'eau.

VARIANTE RECETTE

- Après 10/15min de cuisson, ajouter un peu de crème ou de lait de coco et poursuivre la cuisson à feux doux 2/3min pour lier le tout.