COURGETTES LAIT DE COCO ET CURRY

INGRÉDIENTS

- ·1/2 oignon
- ·1 courgette
- ·2 c. à soupe d'huile d'olive
- ·3 c. à soupe de lait de coco
- ·1 c. à café de curry
- ·Sel et poivre du moulin

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 15MN
TEMPS TOTAL : 30MN

PRÉPARATION

Éplucher et émincer l'oignon.

Laver la courgette et la couper en 2 dans le sens de la longueur, puis la couper en petits morceaux.

Mettre l'huile dans une poêle et la faire chauffer tout doucement.

Ajouter les oignons et attendre qu'ils deviennent translucides, toujours à feu doux.

Ajouter les courgettes et augmenter légèrement la température. Laisser cuire jusqu'à temps que les courgettes soient tendres.

Ajouter le curry et le lait de coco, rien mélanger et laisser cuire encore 5 minutes. Servir avec un peu de riz basmati ou thaï.

Vous pouvez déguster votre plat tel quel ou l'accompagner d'une viande ou de crevettes décortiquées réchauffées dans la sauce si vous préférez un plat complet. Le petit plus : quelques raisins secs rajoutés pendant la cuisson raviront les amateurs de sucré-salé !