

PUREE DE COURGE MUSQUEE



PREPARATION : 15 MIN

CUISSON : 55 MIN

INGREDIENTS POUR 5 PERSONNES :

800g de courge musquée ; 1 oignon ; 20cl de lait de coco ; -2 gousses d'ail ; 2 cuillères à soupe de concentré de tomate ; 1 cuillère à soupe de coriandre ; 3 cuillères à café de curry ; 2 cuillères à café de gingembre ; Sésame, graines de fenouil

PREPARATION :

Éplucher et couper la courge en petits cubes. La faire précuire à la vapeur, 30 minutes. Couper l'oignon en deux (mettre de côté une moitié). Mixer une moitié avec les deux gousses d'ail épluchées et hachées, ainsi que les épices (fenouil, curry, cumin, gingembre, coriandre, sésame) jusqu'à obtenir une purée. Émincer l'autre moitié et la faire revenir dans un peu d'huile 5 minutes. Ajouter la "purée d'épices" et faire revenir quelques secondes. Puis verser le lait de coco ainsi que les dés de courge musquée et le concentré de tomates. Laisser mijoter à feu doux 15 minutes en remuant régulièrement. Mettre au four à 180°C pendant 35min. Mixer en purée et servir chaud.

BONNE DEGUSTATION !