

COURGETTE AU CURRY ET LAIT DE COCO



FACILE PREPARATION : 15 MIN CUISSON : 30 MIN

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

500g de courgette / 1 oignon / 20cl de lait de coco / curry, curcuma, sel, poivre, huile d'olive

PREPARATION :

- Faire revenir un oignon et le poivron dans un peu d'huile d'olives, sale et poivrer.
- Couper les courgettes en demi-lunes, les faire revenir avec les oignons quelques minutes. Saler, poivrer, saupoudrer de curry et de curcuma.
- Laisser mijoter, puis ajouter le lait de coco. Laisser réduire légèrement puis servir bien chaud, avec du riz par exemple.

BONNE DÉGUSTATION !

COURGETTE AU CURRY ET LAIT DE COCO



FACILE PREPARATION : 15 MIN CUISSON : 30 MIN

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

500g de courgette / 1 oignon / 20cl de lait de coco / curry, curcuma, sel, poivre, huile d'olive

PREPARATION :

- Faire revenir un oignon et le poivron dans un peu d'huile d'olives, sale et poivrer.
- Couper les courgettes en demi-lunes, les faire revenir avec les oignons quelques minutes. Saler, poivrer, saupoudrer de curry et de curcuma.
- Laisser mijoter, puis ajouter le lait de coco. Laisser réduire légèrement puis servir bien chaud, avec du riz par exemple.

BONNE DÉGUSTATION !