

Curry de courgettes

Écrit par Victorine, Capiou

Mercredi, 04 Octobre 2017 20:44 - Mis à jour Mercredi, 04 Octobre 2017 20:49

Curry de courgettes de Capiou

Adaptée pour CC Cuisine, droit [photo](#) : l'auteur, inspiration : recette du blog de Capiou qui a trouvé cette dernière dans Le manuel de cuisine alternative, de Gilles Daveau

Pour 2 à 3 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Photo de Capiou

Ingrédients :

- 1 c à s d'huile d'olive
- 0,2 g de cumin
- 0,4 g de grains de coriandre
- 1 oignon émincé
- 0,4 g de gros sel
- 1 tomate coupée en dés
- 1 g de curry
- 0,2 g de gingembre moulu

Curry de courgettes

Écrit par Victorine, Capiou

Mercredi, 04 Octobre 2017 20:44 - Mis à jour Mercredi, 04 Octobre 2017 20:49

- 1 gousse d'ail
 - 2 courgettes (420 g) coupées en cubes
 - 1 g de poudre de noix de coco
-

Matériel :

Mélangeur

Préparation :

Dans le bol du robot, mettre chauffer l'huile d'olive avec le cumin, la coriandre, l'oignon et le gros sel à 100° C, Mélange 3 pendant 3 minutes, puis installer le mélangeur et laisser tourner 2 minutes sur Mélange 1.

Ajouter la tomate, le curry, le gingembre, l'ail et laisser cuire pendant 10 minutes, avec le mélangeur, à 110° C, Mélange 3.

Incorporer les courgettes, la noix de coco et continuer la cuisson pendant 15 minutes, Mélange 3.

Cela change des courgettes farcies habituelles, à refaire. J'avais pelé les courgettes et mis le couvercle anti-éclaboussures. Merci Capiou.

Avis des CCCistes :

Les discussions du forum sur le sujet :

[Curry de courgettes](#)