



Cuisine et
dépendances

Courgettes épicées au lait de coco (plat indien)



Cela ne ressemble pas à grand chose vu comme ça mais je vous assure que c'est très-très bon ; c'est même une de mes recettes fétiches que je réalise souvent quand je suis en manque de temps et d'idée. On peut le servir en accompagnement de riz et/ou d'une viande grillée. C'est un plat très parfumé, il n'est utile d'ajouter beaucoup de sel. Pour accentuer les parfums, il est intéressant d'utiliser du ghee, un beurre clarifié très utilisé dans la cuisine indienne, pour faire d'abord revenir les épices avant d'ajouter les légumes.

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 courgettes
- 100 ml de lait de coco
- une cuil à soupe de ghee (ou d'huile)
- 1 pincée de curcuma
- 1 cuil à café de graines de moutarde
- 1 cuil à café de graines de cumin
- 1 cuil à café de graines de fenouil
- sel et poivre blanc

Préparation :

Laver les courgettes, couper les extrémités. Couper en fines rondelles, on gardera la peau.

Dans une poêle anti-adhésive faire revenir les graines de moutarde, de fenouil et de cumin dans la matière grasse chauffée.

Y ajouter les courgettes, le curcuma et quelques tours de moulin à poivre.

Couvrir et laisser cuire 5 à 10 minutes. Surveiller la cuisson en remuant de temps en temps. Ajouter si besoin un peu d'eau.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le lait de coco dans la poêle. Laisser le lait se réchauffer dans la poêle à découvert et à feu doux, le lait de coco ne doit pas bouillir. Ajouter une petite pincée de sel, mélanger et servir aussitôt.

Le 11 Octobre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/10/11/22199147.html>