

Curry de Courge Butternut.



4 pers



20 min



40min



INGRÉDIENTS.

- 1 butternut
- 2 poignées d'épinards frais
- 1 gros oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 2 boîtes de lait de coco
- 320 ml d'eau
- 4 c. à soupe de concentré de tomate
- 2 c. à soupe de cumin
- 2 c. à soupe de paprika
- 2 c. à soupe de gingembre moulu
- 2 c. à soupe de curcuma
- Le jus d'un citron
- Coriandre, optionnelle 😊

PRÉPARATION.

1. Couper la butternut en gros cubes.
2. Hacher l'oignon et les gousses d'ail.
3. Dans une poêle, faire revenir l'oignon, l'ail et la butternut dans la matière grasse de votre choix.
4. Une fois les oignons translucides, ajouter le concentré de tomate ainsi que l'ensemble des épices. Mélanger.
5. Ajouter le lait de coco et l'eau. Laisser mijoter jusqu'à ce que la pointe de votre couteau s'insère facilement dans la butternut.
6. Ajouter les épinards et laisser mijoter pendant 5 minutes.
7. Pour finir, ajouter le jus de citron juste avant de servir, ainsi que la coriandre hachée.



DES HALLES
ET DES
GOURMETS