DI-98

Fricassée de Courgettes et Pommes de Terre au Curry et à la Menthe

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- COURGETTE(S)	4
- POMME(S) DE TERRE	10
- OIGNON(S)	1
- AIL EN POUDRE	2 c à café
- TOMATE(S)	1
- THYM	
- MENTHE FRAICHE	15 feuilles
- HUILE D'OLIVE	
- CURRY	1 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pelez et coupes les pommes de terre en dés. Faites-les cuire 8 minutes au micro-onde dans un fond d'eau et couverte d'un film alimentaire.
- Coupez également les courgettes en dés.
- Emincez l'oignon.
- Pelez et concassez la tomate.
- Dans un sauteuse, faites chauffer l'huile et faites-y revenir l'oignon puis ajoutez les courgettes, le thym, la menthe ciselée et l'ail. Laissez colorer 2 minutes puis salez et poivrez.
- Incorporez alors la tomate, le curry et les pommes de terre précuites. Ajoutez 25 cl d'eau et laissez mijoter doucement pour terminer la cuisson des pommes de terre et des courgettes.
- L'eau doit être totalement partie mais attention que cela ne colle pas !!

Remarque:

Servez avec une viande blanche ou de la volaille (filets de dinde ou de poulet).