

Wok de Courgettes et Carottes au Lait de Coco, Columbo et Curry

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- CAROTTE(S)	5-6
- COURGETTE(S)	2
- OIGNON(S)	1 petit
- AIL EN POUDRE	
- LAIT DE COCO	200 ml
- CRÈME FRAÎCHE	50 ml
- CURRY	½ c à soupe
- COLUMBO (ÉPICE)	1 c à café
- CORIANDRE FRAIS	
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Pelez et coupez les carottes en demi-rondelles.
- Faites-les cuire 4-5 minutes sous un film alimentaire au micro-onde.
- Coupez les courgettes en demi-rondelles également.
- Emincez l'oignon.
- Faites revenir les oignons émincés dans du beurre chaud.
- Ajoutez les rondelles de courgettes ainsi que 2 c à soupe d'huile d'olive. Laissez rissoler doucement en remuant de temps en temps.
- Intégrez ensuite les carottes précuites et laissez encore cuire quelques minutes.
- Assaisonnez d'ail, curry, columbo, sel et poivre.
- Arrosez avec le lait de coco et la crème fraîche.
- Remuez et laissez épaissir doucement.
- Soupoudrez de coriandre ciselée.
- Servez chaud.