

# RECETTE

## *Méli-Mélo de courgettes colorées au curry et au beurre de cacahuètes*

Sélectionnez vos ***courgettes*** parmi ces variétés originales :

***rondes,***



***amalthées,***



***safari***



***jaunes***



Coupez-les en dés avec une ou deux ***carottes***, un ***poivron vert*** et un ***oignon*** émincés. Faites cuire dans une poêle huilée avec un couvercle.

Quand les légumes commencent à réduire, aspergez d'un peu de ***sauce soja*** (attention, sauce salée) et ajoutez une ***gousse d'ail*** écrasée et ***une ou deux tomates*** en dés. Remuez et laissez mijoter la sauce soja avec le jus des courgettes.

Lorsque les légumes sont tendres, baissez le feu et ajoutez un filet de ***crème liquide*** à base de soja ou de coco et 2 cuillers à soupe ***de beurre de cacahuètes***. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Agrémentez de 2 cuillers à café de ***curry***. Ajoutez du ***poivre*** ainsi qu'un peu de ***cumin*** et de ***paprika***.

Selon vos goûts, ajoutez de la ***coriandre fraîche*** ou du ***persil*** finement hachés. C'est prêt ! Servez avec du ***riz*** basmati ou du riz blanc.



Le petit plus : un bocal de ***pois chiches***, produit par la ferme Albert, et disponible dans votre magasin ! A égoutter et à ajouter aux courgettes en fin de cuisson.