

Courgettes râpées et fondantes au curry

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 courgettes
- 1 cuillère à soupe de gros sel
- 1 cuillère à soupe rase de curry
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation de la recette :

Râpez les courgettes dans votre robot et laissez-les dégorger 1 à 2 heures dans une passoire avec le gros sel.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et ajoutez les courgettes. Laissez cuire 10 min et ajoutez le curry, mélangez bien.

Baissez le feu et laissez mijoter pendant encore 15 à 20 min. Il faut que les courgettes deviennent fondantes