

Croquant de butternut au curry et lait de coco



6



30 min



Facile

Ingrédients



2 courges butternut



60g d'épices curry mango



60 ml de lait de coco

Préparation

Étape 1 :

Laver et éplucher les courges. Les couper en gros cubes.

Étape 2 :

Cuire les courges à la vapeur ou bien à l'anglaise*, en vérifiant régulièrement la cuisson de sorte à ce qu'ils soient légèrement croquants.

Étape 3 :

Faire revenir les courges à la sauteuse avec le curry.

Étape 4 :

Déglicer à l'aide du lait de coco.

Ajuster l'assaisonnement si besoin.

*Cuire les légumes dans un grand volume d'eau bouillante salée puis stopper la cuisson en les plongeant dans un bain d'eau glacée