

## Courgettes au curry

Écrit par Claude Houllier

---

Ingrédients :  
( pour2 )

- 4 courgettes moyennes
- 1 oignon
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche

Couper finement l'oignon et le faire revenir 5 minutes avec l'huile d'olive.

Ajouter les courgettes coupées en rondelles, le sel et les épices.

Faire mijoter 35 à 45 minutes à feu doux en remuant plusieurs fois au cours de la cuisson.

Goûter et ajuster l'assaisonnement si besoin.

Ajouter la crème fraîche en toute fin de cuisson.

En rajoutant du riz ou des lentilles, on obtient un plat complet.