

Curry de courgettes & aubergines au lait de coco



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

45 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

Une grosse courgette

2 c.s. de curry

1 c.c. d'huile de coco

150 ml de lait de coco

Une grosse aubergine

2 c.s. de poudre de poudre d'amande

1 c.s. d'huile de sésame

200 ml de bouillon bio

Un oignon

Sel



Pour réaliser la recette :

1. Éplucher et émincer l'oignon
2. Laver et détailler l'aubergine et la courgette en petits cubes
3. Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle et y faire revenir l'oignon quelques minutes puis la courgette et l'aubergine et saler
4. Après environ 10 minutes de cuisson, ajouter 1 c.s. d'huile de sésame
5. Ajouter encore 2 c.s. de poudre d'amande et 2 c.s. de curry et faire revenir encore quelques minutes
6. Verser le lait de coco et le bouillon et laisser mijoter à feu doux env. 20 minutes

Coin des astuces

- Les currys sont des plats mijotés contenant des légumes et pouvant être réalisés de diverses manières avec :
 - Du lait de coco et de la pâte de curry rouge comme dans ce [curry de légumes racine](#)
 - Du lait de coco et du curry jaune en poudre comme dans ce [curry courgette et aubergine](#)
 - Une base de tomates concassées et des épices comme dans ce [curry d'aubergine](#)
 - Du yoghurt nature et de la coco râpée comme dans ce [curry de légumes à l'indienne](#)
 - Du poisson comme dans ce [curry de cabillaud au fenouil](#)
 - Du lait de coco et des condiments aromatique comme dans ce [curry de chou-fleur au poulet](#) ou ce [curry de légumes curcuma et cacahuètes](#)