

# Poêlée de courgettes et tomates à la crème curry



**4** pour  
personnes



**10'** préparation  
**25'** cuisson

Niveau  
**FACILE**

## Ingrédients

- 1kg de courgettes
- 800g de tomates
- 300 g de carotte
- 3 ou 4 gousses d'ail
- 1 oignon
- 10 cl de crème semi-épaisse (vache, soja, coco, ...)
- 8 à 10g de curry
- Sel et poivre

Possibilité en accompagnement :

- 250g de pois chiche (si achetés secs, les faire tremper 12h, et cuire pendant 1h30)
- 350g de semoule



- 1** Laver les tomates et les courgettes et les couper en cubes
- 2** Eplucher et émincer l'oignon. Eplucher et couper les gousses d'ail.
- 3** Dans une poêle, déposer l'ail, l'oignon, les tomates, le curry, le sel et poivre et faire cuire environ 4 min avec un couvercle.
- 4** Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson pendant 15 min, avec un couvercle, en mélangeant de temps en temps. Ajouter les pois chiches, déjà cuits, en même temps
- 5** Ajouter la crème, mélanger et poursuivre la cuisson pendant 5 min, sans le couvercle. En attendant vous pouvez faire bouillir de l'eau et faire gonfler la semoule.
- 6** C'est prêt ! Bonne dégustation !

