

COURGETTE FARCIS AU CURRY - FR



Ingrédients pour 4 personnes

4 Courgette ronde
1 Courgette verte
1 Oignons blanc
20g Gingembre frais
2 gousses D'Ail
1 Grappe de Tomate
60g Lait de coco
5g Curry en poudre
½ Botte de Coriandre frais
60g Huile d'olive
Sel fin, poivre

Vinaigrette de tomate

100g Jus de tomate
60g Huile d'olive
15g Vinaigre de xérès
Sel, poivre

Préparation

Lavez et coupez les courgette rondes 4 cm prêt de la tête, creusez, puis cuisez à l'eau bouillante salé 5 minutes, puis refroidissez aussitôt. Réservez.

Pour la farce

Tailler en brunoise la courgette verte, cuisez les dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, colorez-les légèrement, assaisonner.

Emincez finement l'oignon blanc, hachez le gingembre et l'ail, ciselez finement la coriandre fraîche, et taillez en dés la tomate grappe.

Dans une casserole, faites cuire quelques minutes l'oignons à l'huile d'olive, ajoutez l'ail le gingembre la tomate, cuire quelques minutes, puis ajouter le curry en poudre et le lait de coco. Laissez cuire à feu doux 10 minutes.

Incorporez la brunoise de courgette au mélange, la coriandre, assaisonner.

Farcir les courgettes et cuire au four à 200 degrés 10 minutes avec un peu d'huile d'olive.

Pour la vinaigrette

Mixer tous les ingrédients, rectifier l'assaisonnement.

Bon Appétit 😊



STUFFED COURGETTE WITH CURRY FLAVOURING - EN



Ingredients for 4 people

4 Round courgette
1 long courgette
1 White onions
20g Fresh ginger
2 Garlic Cloves
1 Tomato bunch
60g Coconut milk
5g Curry powder
½ Bunch of fresh coriander
60g Olive oil
Fine salt, pepper

Tomato vinaigrette

100g Tomato juice
60g Olive oil
15g Sherry vinegar
Salt, pepper

Preparation

Wash the round courgette then cut the top around 4 cm close to the head, scrape out the inside then cook in boiling salted water for 5 minutes, then cool immediately and put to the side.

For the stuffing

Cut the long courgettes into a brunoise (3mm cubes), cook them in a frying pan with a little olive oil, colour them lightly and season.

Finely chop the onion, ginger, garlic and dice the grape tomatoes.

In a saucepan, cook the onion in olive oil for a few minutes on its own, then add the garlic, ginger and tomato, and cook for a few minutes, then add the curry powder and coconut milk. Leave to cook over a low heat for 10 minutes.

Finely chop the coriander and add it and the brunoise of courgette to the mixture, season to taste.

Stuff the courgettes and bake in the oven at 200 degrees for 10 minutes with a little olive oil.

For the vinaigrette

Mix all the ingredients and adjust the seasoning to your taste.

Bon Appétit 😊



ZUCCHINE AL CURRY - IT



Ingredienti per 4 persone V

4 zucchine rotonde
1 zucchina lunga
1 cipolle bianche
20g Zenzero fresco
2 spicchi d'Aglione
1 grappolo di pomodori
60g latte di cocco
5g Curry in polvere
½ mazzo di coriandolo fresco
60g Olio d'oliva
Sale fino, pepe

Vinaigrette di pomodoro

100g succo di pomodoro
60g Olio d'oliva
15g di aceto di Sherry
Sale, pepe

Preparazione

Lavare le zucchini tonde, poi tagliare la parte superiore di circa 4 cm e raschiare l'interno, cuocere in acqua bollente salata per 5 minuti, quindi raffreddare immediatamente e mettere da parte.

Per il ripieno

Tagliare le zucchini lunghe alla brunoise (cubetti da 3 mm), cuocerle in padella con un po' d'olio d'oliva, colorarle leggermente e condirle.

Tritare finemente la cipolla, lo zenzero, l'aglio e i pomodori a dadini.

In una casseruola, cuocere la cipolla in olio d'oliva per qualche minuto da sola, poi aggiungere l'aglio, lo zenzero e il pomodoro, e far cuocere per qualche minuto, poi aggiungere il curry in polvere ed il latte di cocco. Lasciare cuocere a fuoco lento per 10 minuti.

Aggiungere il coriandolo tritato zucchini, insaporire a piacere.

Riempire le zucchini e cuocere in forno a 200 gradi per 10 minuti con un po' di olio d'oliva.

Per la vinaigrette

Mescolare tutti gli ingredienti e adattare il condimento al vostro gusto.

Bon Appétit 😊

