

La courgette poêlée aux saveurs de soleil



Ingrédients (4 personnes):

Pour son petit marché de 4 personnes 2 belles courgettes 80 g d'amandes 3 cuillères d'huile d'olive - 1 petite cuillère de vinaigre balsamique 1 cuillère à café rase de curry quelques feuilles de menthe 80 g de chorizo sel poivre

Préparation des courgettes : Tailler les courgettes en dés, les déposer dans un torchon, les assaisonner de curry et de sel, puis mélanger dans le torchon.

Préparation de la garniture : Ciseler les feuilles de menthe et les réserver. Tailler le chorizo en très petits dés. Saler les amandes.

Cuisson des courgettes : Mettre de l'huile d'olive dans une pôele et y faire sauter vivement les courgettes. Ajouter les amandes et le chorizo et faire encore sauter. A la fin de la cuisson, ajouter la menthe fraîche et débarrasser.

Finition : Déposer les courgettes au centre des assiettes, décorer d'un léger filet de vinaigre balsamique et parsemer le pourtour de poudre de curry.

La différence avec la recette de Frédéric ANTON, c'est du jus de volaille fait maison dans l'accompagnement, mais c'est une préparation longue à faire pour uniquement une seule fois. Alors j'ai mis à la place ce filet de vinaigre balsamique qui donnait un petit goût particulier à l'amande et au reste du plat.