

# Courgettes coco et raisins secs



Pour 2 personnes :

3 belles courgettes

3 échalotes

3 CS bombées de crème épaisse de coco (ici, du lait de coco)

1 CC d'épices indiennes + 1/2 CC de cannelle

3 CS de raisins secs

Huile de coco

Sel, poivre et 1 CC de graines de sésame

\*\*\*\*\*

- Peler et ciseler les échalotes.
- Dans un wok (ou une sauteuse), faire chauffer 1 CS d'huile de coco et y faire revenir les échalotes, avec les épices, pendant quelques minutes, en mélangeant régulièrement.
- Laver les courgettes, couper les extrémités et éventuellement le cœur, si les graines sont trop grosses. Tailler le reste en cubes réguliers.
- Mettre les dés de courgettes dans le wok, saler et poivrer et cuire à couvert et à feu moyen, pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
- A la fin de la cuisson, ajouter les raisins secs et la crème de coco. Mélanger et poursuivre la cuisson, à feu très doux, pendant 5 minutes, le temps que les raisins gonflent un peu.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin et parsemer de graines de sésame avant le service.

BZT  
sandra