



4 personnes



15 minutes



30 minutes

Purée de courge butternut au curry

1- Epluchez les courges butternut, retirez les grains et coupez la chair en gros morceaux. Dans une marmite, faites revenir la pâte de curry dans l'huile. Ajoutez les graines de moutarde, l'oignon finement émincé et la chair de courge.

2- Mouillez avec le bouillon, couvrez et faites cuire à l'étouffée jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. Ecrasez grossièrement le tout. Ajoutez du lait de coco pour obtenir la consistance désirée, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

2 courges butternut moyennes (soit environ 700 g)

1 oignon

20 cl de bouillon de volaille

1 CS de pâte de curry jaune (ou 1 CC de curry en poudre)

Lait de coco

1 CS rase de graines de moutarde

1 CS d'huile

sel, poivre

