

Poêlée de courgettes, amandes, chorizo, curry et menthe fraîche

Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 belles courgettes (500 g)

2 c à s d'huile d'olive

80 g d'amandes émondées (j'en ai mis 60 g)

4 g de curry en poudre

10 feuilles de menthe

80 g de chorizo

1 gousse d'ail

Sel et poivre du moulin

Laver, sécher et couper en dés les courgettes. Les assaisonner de curry, de sel et de poivre.

Ciseler les feuilles de menthe et les réserver dans un papier absorbant humide (ou comme moi les ciseler au dernier moment).

Éplucher le chorizo et le couper en petits dés. Hacher l'ail épluché. Saler légèrement les amandes émondées.

Dans une poêle antiadhésive faire chauffer 2 c à s d'huile d'olive, ajouter les courgettes avec l'ail haché et les faire sauter à feu vif en secouant la poêle. Ajouter les amandes et le chorizo sans baisser le feu et en surveillant pour que ça n'attache pas. Cuire environ 5 mn, ajouter hors du feu la menthe ciselée et servir aussitôt.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>