

CONCOMBRE A L'INDIENNE

Ingrédients :

- 1 Gros concombre (700gr)
- 1 Oignon jaune 120 gr
- 1 Yaourt grec
- 6 Cl de crème liquide à 4% de mg
- 30 Gr de raisin gold ou blond
- 2 Cuillères à soupe d'amandes effilées
- 1 Cuillère à soupe d'huile de colza
- ½ Cuillère de curry en poudre
- ½ Cuillère à soupe de coriandre ciselée
- ½ Cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 De cuillère à café de curcuma
- Poivre noir

Préparation :

- Laver le ou les concombres épluchez-le ou les
- Fendre en 2 dans le sens de la longueur puis en tronçon de 3 à 4 cm
- Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen
- Eplucher l'oignon et taillez-le en dés
- Faites revenir l'oignon 1 à 2 minutes
- Ajouter les concombres coupés le curcuma, le curry et le gingembre
- Mélanger afin de bien enrober les batonnets de concombre
- Ajouter le yaourt grec, la crème fraîche et les raisins
- Mélangez bien le tout et couvrez
- Faire cuire à feu moyen 10 à 15 minutes selon votre goût un peu croquant ou plus mou
- Au moment de servir ajouter les amandes effilées ET la coriandre ciselée

LE MIEUX PREPARER CETTE RECETTE UN PEU A L'AVANCE ET RECHAUFFER DOUCEMENT C'est un vrai régal QUI REVEILLE LES PAPILLES