

Curry de Bœuf aux Courgettes

Ingrédients :

Pour 6 personnes

- * 800 g de steaks hachés
- * 1 kg de courgettes
- * 1 oignon
- * 2 gousses d'ail
- * Huile d'olive
- * 500 g de bouillon de bœuf
- * 2 CS de concentré de tomates
- * 1 CC pâte de curry
- * Sel et poivre



Préparation :

Nettoyez les courgettes et coupez les en rondelles à l'aide de la mandoline. Emincez l'oignon et pressez les gousses d'ail.

Faites dorer les steaks hachés dans l'huile. Remplacez la viande par les courgettes, l'oignon et l'ail, remuez 10 minutes. Ajoutez le concentré de tomates diluées dans le bouillon. Mélangez et assaisonnez avec sel, poivre et bien sûr le curry. Laissez mijoter 10 minutes.

Remettez la viande hachée et faites réchauffer quelques minutes. Servez avec des pâtes ou du riz.

Suggestion :

Pour que le plat soit moins fort, remplacez la pâte de curry par 1 ou 2 CC de curry en poudre.