

CAROTTES, COURGETTES ET PATATE DOUCE

PLAT

FACILE – BON

RAPIDE A FAIRE

Préparation : 10 min. – cuisson : 15 min.

Accompagnement – Végétarien

Pour 4 personnes

- Une quinzaine de petites carottes très fraîches (ou 4 carottes normales)
- 1 patate douce
- 1 grosse tomate bien mûre
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- De l'origan ou du basilic
- 1 grosse courgette
- Du curcuma et du gingembre en poudre (optionnel)
- De la sauce thaï (optionnel)
- Sel, poivre

1. Faites bouillir de l'eau
2. Epluchez les légumes. Vous pouvez conserver 1 cm de fanes des carottes si celles-ci sont jeunes.
3. Coupez la patate douce en lamelles épaisses
4. Faites cuire la patate et les carottes entières (ou coupées en morceaux si elles sont grosses) dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 10 min.).
5. Dans une sauteuse, faites revenir dans de l'huile d'olive la tomate coupée en morceaux, l'ail émincé et la courgette coupée en lamelles épaisses. Ajoutez le basilic ou l'origan. Couvrez.
6. Lorsque les courgettes sont fondantes, ajoutez les carottes et la patate douce. Ajoutez si vous le désirez les épices (1 grosse pincée de chaque).
7. Faites revenir 3 min. Salez et poivrez.