

Du potager à l'assiette



OLIVIER DEGORCE



DR

Soupe de courgettes épicée à la coriandre et au citron vert

PRÉPARATION : 15 minutes ■ **CUISSON :** 25 minutes

POUR 6 PERSONNES : 3 courgettes ■ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ■ 1 gousse d'ail ■ 1 oignon ■ 1 grosse tomate ■ 2 cm de gingembre frais (à défaut 1 cuil. à café rase de gingembre en poudre) ■ 2 pincées de garam masala ■ 3 cuil. à soupe de lait de coco ■ 1 citron vert ■ 6 branches de coriandre fraîche

1 Taillez les courgettes en cubes de 1 cm de côté. Faites-les sauter à l'huile d'olive.

2 Ajoutez l'ail écrasé, l'oignon émincé, la tomate concassée finement, le gingembre râpé et le garam masala. Mélangez bien et couvrez d'eau. Salez et poivrez. Ajoutez le jus d'un demi-citron vert. Laissez cuire 20 min à petit feu, puis ajoutez le lait de coco quelques minutes avant la fin.

3 Au moment de servir, ajoutez de la coriandre ciselée et une rondelle de citron vert dans chaque assiette. Cette soupe constitue une entrée riche en légumes. On pourra équilibrer le repas avec

une belle tartine de houmous.

À SAVOIR : Le garam masala confère une saveur chaude et légèrement piquante qui sied très bien à la courgette qui est plutôt discrète, surtout en début de saison. Si vous souhaitez un mélange moins épicé, tournez-vous vers des currys doux qui se trouvent facilement dans le commerce ou que vous pourrez confectionner vous-même.

AUJOURD'HUI, JE CUISINE VÉGÉTARIEN ! de Claude Aubert,



Amandine Geers,
Olivier Degorce,
Éd. Terre vivante, coll.
Facile & bio, 120 p.; 14 €.

L'ASTUCE POTAGÈRE

d'Amandine Geers,
autrice culinaire

Le garam masala est un mélange d'épices, comme le curry. En Inde, les familles composent leur recette selon leurs goûts. Je le fais également pour deux raisons : confectionné à partir de graines entières le mélange est plus parfumé, et cela préserve les vertus des épices. Le procédé est simple. Choisissez des épices non moulues (coriandre, cumin, poivre, girofle...). Faites-les griller dans une poêle à sec tout en remuant pour éviter qu'elles brûlent. Rapidement, les parfums s'exhalent. Réduisez le mélange en poudre dans un mortier ou un moulin. Stockez à l'abri de la lumière. Vous trouverez des recettes dans la littérature, mais je vous invite à créer vos propres mélanges en recyclant des fonds de pot oubliés dans vos placards. ■ amandinegeers.fr