



Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

Poêlée de Concombre

A la sauce moutarde et curry

(Accompagnement de viande blanche)



Nombre de part :
2 Personnes



Difficulté



maraicher-des-bauges.fr

04 50 68 27 79



Maraicher des Bauges



N° Bio : 33340
74540 - Héry sur Alby

Ingrédient :

- ✓ 2 Concombres
- ✓ 4 c.s de yaourt
- ✓ 2 c.s de moutarde
- ✓ 1 bouquet de ciboulette
- ✓ 2 c.s d'Huile d'olive

Curry- Sel - Poivre

Astuces :

Pour rajouter du goût

Rajouter **un soupçon de vin blanc** à la cuisson de la sauce moutarde



Préparation : 10 min

Pour les concombres :

Laver, éplucher et épépiner pour les couper en petit bâtonnets

Les faire dégorger au gros sel de Guérande durant 10 min et les rincer

Cuisson : 10 min

Dans une sauteuse, faire chauffer 2 **cuillères à café à soupe d'huile d'olive** et mettre **les concombres**, les faire cuire à feu vif 5 minutes

Ajouter la **moutarde**, une pincé de **sel**, **poivre** et le **curry**

Bien mélanger et laisser cuire en remuant de temps en temps pendant 5 minutes à feu moyen

En fin de cuisson baisser le feu et ajoutez le yaourt et la ciboulette

Remuez et servez

Vous pouvez accompagner de la viande blanche avec un peu de riz