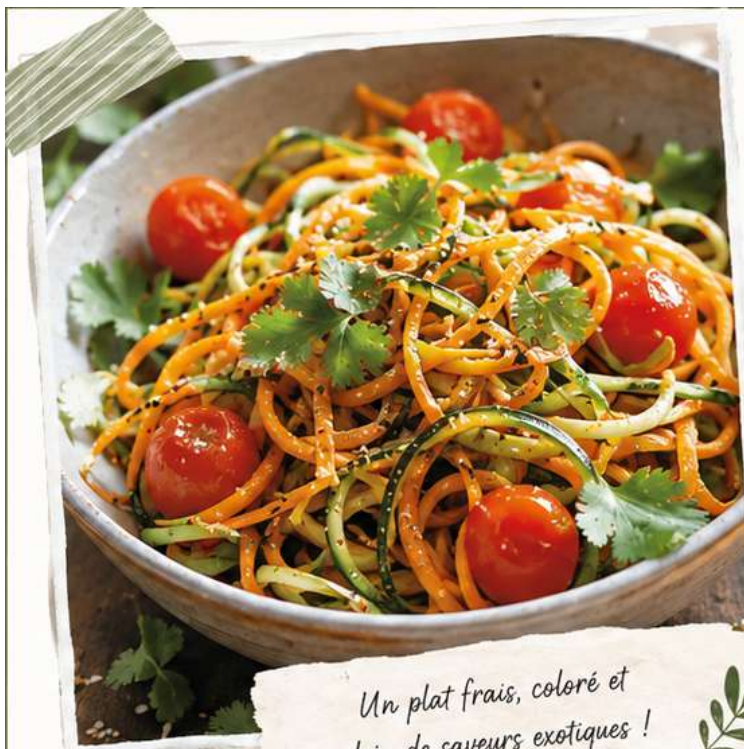




*Un plat frais, coloré et  
plein de saveurs exotiques !*



## INGRÉDIENTS

*pour 2 personnes*

- 1 belle courgette
- 1 grosse carotte
- 2 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- Une poignée de tomates cerises
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 petit filet d'huile de sésame
- 1 cuillère à café d'épices Thaï
- Fleur de sel (ou sel fin)
- Poivre au moulin
- Quelques feuilles de coriandre fraîche (facultatif)
- Riz (pour accompagner) et poisson (optionnel)



# Courgettes et carottes râpées

*pour voyager en Thaïlande*



## ÉTAPES

- 1 Éplucher la carotte, la laver, de même que la courgette après avoir retiré les extrémités et les tomates cerises.
- 2 Râper ces deux légumes.
- 3 Éplucher les oignons nouveaux en gardant une partie des feuilles vertes et ciseler grossièrement le tout. Éplucher l'ail et la ciseler également.
- 4 Ajouter un petit filet d'huile de sésame dans une sauteuse, faire chauffer puis ajouter l'oignon et l'ail ciselés.
- 5 Ajouter une cuillère à café d'épices Thaï.
- 6 Ajouter les tomates cerises. Poivrer ou ajouter un peu de piment (goûter avant de saler).
- 7 Remuer le tout cuire 5 minutes.
- 8 Ajouter , la carotte et la courgette, ajouter la sauce soja.
- 9 Remuer puis cuire à feu doux À COUVERT jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 10 Ajouter quelques feuilles de coriandre et servir seul ou accompagné d'un poisson par exemple !



Recette Cuisine de Gut : <https://cuisinedegut.net>

