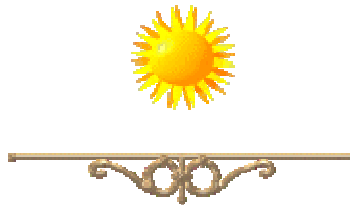


## Fiche recette 2

### Concombres au blanc.

*(Plat végétarien cuit)*. Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes.



#### Ingrédients pour 4 personnes.

2 beaux concombres, 2 courgettes moyennes, 10 cl de crème, 1 tasse de persil haché, 1 bonne pincée de curcuma, sel & poivre.

#### Préparation & Cuisson.

Peler soigneusement les concombres. Laver les courgettes et les peler en laissant la moitié de la peau en lanières. Fendre les légumes en deux et enlever les pépins avec une petite cuiller. Les détailler en petits morceaux puis les cuire à l'eau bouillante pendant 10 minutes. Les égoutter, puis ajouter la crème, le persil et une bonne pincée de curcuma. Saler & poivrer. Couvrir et laisser réduire pendant une dizaine de minutes. Servir chaud.

