



Touffé giraumon (courage cuite à l'étouffée)

Pour 4 à 6 personnes

Liste des ingrédients:

- 1 kg de courage (giraumon, citrouille, butternut)
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 cm de gingembre
- 1/2 cuillère à café de graines de moutarde
- 5 feuilles de curry
- sel
- poivre
- huile
- 1 branche de thym
- 1 bâton de cannelle
- coriandre fraîche

Etapes de la recette:

1. **Eplucher** et couper la courage en petits cubes.
2. Eplucher et mixer l'ail, l'oignon et le gingembre.
3. **Faire griller** les graines de moutarde dans une poêle pendant 1 minute puis les piler.
4. **Dans une casserole**, faire revenir le mélange ail/oignon/gingembre et le thym dans un peu d'huile. Ajouter le bâton de cannelle, les graines de moutarde pilées et les feuilles de curry. Remuer et ajouter le potiron, le sel et le poivre.
5. **Couvrir et cuire** à feu moyen pendant une vingtaine de minutes, selon la variété choisie. Remuer de temps en temps et ajouter un peu d'eau si le potiron attache au fond de la casserole.
6. Parsemer de coriandre ciselées.
7. **Servir** en accompagnement avec un cari et du riz ou bien des faratas (rotis).