
Entrée afghane à la citrouille

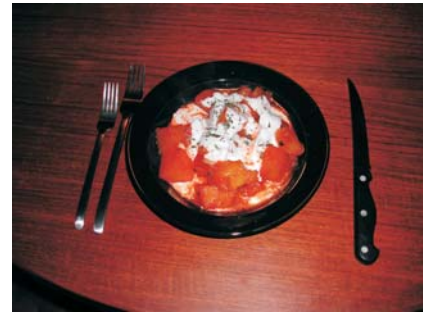
Afghan pumpkins kadu bouranee (sweet pumpkin)

Ingredients:

- 2lbs citrouille fraîche
- ¼ tasse d'huile de maïs

Sauce aux tomates sucrée:

- 1 cuillerée à thé d'ail écrasé
- 1 tasse d'eau
- ½ cuillerée à thé de sel
- ½ tasse de sucre
- 4 onces de sauce de tomate
- ½ cuillerée à thé de racine de gingembre émincée
- 1 cuillerée à thé de graines de coriandre fraîchement broyées
- ¼ cuillerée à thé de poivre noir



Sauce de yaourt:

- ¼ cuillerée à thé d'ail écrasé
- ¼ cuillerée à thé de sel
- ¾ tasse de yaourt nature

Garniture:

- Feuilles de mentes séchées et concassées

Préparation

- Découper la chair de citrouille en cubes de 1 pouce; mettre de côté. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à frire munie d'un couvercle. Faire frire les morceaux de citrouille des deux côtés quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Mélanger ensemble les ingrédients constituent la "sauce aux tomates sucrée" dans un bol puis ajouter la à la citrouille dans la poêle à frire. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 20-25 minutes jusqu'à ce que la citrouille soit cuite et que la plupart du liquide soit évaporé (enlever le couvercle pendant une partie du temps de cuisson favorise l'évaporation)
- Mélanger les ingrédients de la sauce de yaourt.
- Pour servir, étendre la moitié de la sauce de yaourt dans l'assiette, déposer les morceaux de citrouille dessus puis recouvrir du reste de la sauce de yaourt et des jus de cuisson. Saupoudrer avec les feuilles de mentes séchées. Peut être servi tel quel ou encore sur un lit de riz basmati ou sur du pain pita ou du pain naan.

note de Sylvie Gosselin: la sauce aux tomates sucrée pourrait aussi très bien accompagner du porc.