



Entrées froides aux légumes

Tchoutchouka



1h20 **20 min** **1h** **0** **174**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour la tchoutchouka

1 kg **Poivron(s)**
400 g **Tomate(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
15 feuille(s) **Persil plat**

Étape 1

Préparation de la tchouchouka

- 1 Détailler les poivrons en lanières à l'aide d'un couteau de chef. Oter les graines et les membranes blanches. Réserver.
- 2 Peler et émincer finement l'ail à l'aide d'un couteau d'office. Réserver.
- 3 Détailler les tomates en gros cubes à l'aide d'un couteau de chef.
- 4 Faire chauffer l'huile dans une poêle.
- 5 Verser les tomates et l'ail dans la poêle. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6 Ajouter les lanières de poivrons. Saler et poivrer. Mélanger une dernière fois.
- 7 Couvrir la poêle à l'aide d'un couvercle et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.
- 8 Retirer le couvercle. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
- 9 Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.
- 10 Vous pouvez aussi peler les poivrons avant cuisson.

Étape 2

Dressage

- 1 A l'aide d'un couteau de chef, ciseler le persil.
- 2 Disposer la tchouchouka dans un plat.
- 3 Parsemer de persil plat. Servir chaud ou froid.