



Cuisine et
dépendances

Tchoutchouka



La tchoutchouka est un plat du Maghreb à base de poivrons et de tomates. On peut manger la tchoutchouka en entrée ou en accompagnement, c'est aussi bon froid que chaud. Les légumes sont cuits lentement à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient confits, on peut également ajouter à la fin de la cuisson des oeufs que l'on casse et laisse pocher quelques minutes pour faire un plat complet. Facile à faire et très parfumé, c'est un plat que je prépare souvent l'été pour varier de la ratatouille et de la piperade.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de poivrons rouges
- 500 g de tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de sucre
- coriandre en poudre
- quelques branches de persil
- 1 grosse pincée de paprika
- 1 pincée de piment
- 1 pincée de cumin
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four Th.7 (210°C).

Laver les poivrons. Les disposer entiers sur une plaque à four et placer sous le grill dans le four bien chaud.

Laisser cuire 20 min selon la taille des poivrons, jusqu'à ce que la peau soit grillée. Retourner à mi-cuisson.

Une fois qu'ils sont cuits, enlever la tige, les pépins et éplucher. Couper la chair des poivrons en carrés.

Couper les tomates en dés.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, ajouter les poivrons et les tomates, l'ail haché, le morceau de sucre et les épices. Faire cuire à feu moyen pendant une trentaine de minutes à découvert, jusqu'à ce que le jus soit complètement évaporé.

Servir en accompagnement d'une viande grillée ou en faisant pocher un oeuf dedans.

Le 19 Octobre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/10/19/22183613.html>