



Bouktouf

Par Laurence Phitoussi – juin 2021

Ingrédients:

- 4 courgettes
- 3 tomates pelées
- 3 oignons
- 400 g de pois chiche
- 500 g de spaghettis
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 botte de menthe
- 1 botte de coriandre
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à café de sucre brun en poudre

Préparation:

- émincer les oignons
- faire revenir dans 3 cuillères à soupe d'huile
- ajouter le concentré de tomate
- laisser mijoter minimum 30 minutes
- couper les courgettes en rondelles
- à part, faire frire pendant 15 minutes
- à part, faire griller les pois chiches
- réserver les pois chiches et les courgettes
- ajouter la menthe, coriandre et sauce tomate
- ajouter tous les ingrédients sauf le paprika
- verser 1 litre d'eau
- laisser mijoter 10 minutes
- ajouter les spaghettis 10 minutes avant la fin de la cuisson
- ajouter le paprika