



Recette végétarienne

Le bouktouf algérien

Par Elodie Dray – février 2017

Le Bouktouf se mange traditionnellement à la sortie d'un jeûne, en particulier après le jour de Ticha Beav

Ingrédients

- 1 tomate
- 1 oignon
- 2 courgettes
- 3 carottes
- 3 pommes de terre
 - menthe
 - coriandre
 - paprika
- pâtes capellini
- huile d'olive, sel, poivre

Préparation

Couper en cubes les tomates et les oignons
Hacher grossièrement la menthe et la coriandre
Couper en cubes les courgettes, les carottes et les pommes de terre

Dans une marmite, commencer par faire roussir le mélange oignon tomate dans de l'huile d'olive
Ajouter la menthe et la coriandre puis recouvrir d'eau chaude

Attendre que le mélange bout puis ajouter les cubes de courgettes, carottes et pommes de terre ainsi que 1,5 cuillère à café de paprika

Une fois le tout bien cuit, ajouter des capellini coupées en deux.

Vous pouvez remplacer les pâtes par des pois chiches

Source: Elodie Dray