TAKTOUKA (TARTINADE POIVRON & TOMATE)

Ingrédients :

- 3 poivrons ≈ 450 à 500g (1 jaune, 1 rouge, 1 vert)
- 1 oignon ≈ 80g
- 3 gousses d'ail ≈ 12g
- Tomates fraîches 200g OU coulis de tomates 150g
- Huile d'olive 50 mL
- Feuilles de laurier x2
- Cumin moulu 1 càc
- Safran 1 càc
- Gingembre moulu 1 pincée, sel, poivre
- Herbes au choix : coriandre, basilic

Astuces :

- À servir chaud ou froid sur du pain en entrée (toast) ou en sauce sur un plat.
- Varier les épices et herbes aromatiques en fonction de vos goûts.
- À réaliser avec des poivrons frais ou surgelés.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 1 gros bol de taktouka

1. **Laver** les tomates et les poivrons.
2. Sur une planche à découper : épépiner le poivron et le découper en **petits cubes**.
3. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
4. Si vous utilisez des **tomates fraîches** : à l'aide d'un couteau, former une croix sur la tomate. Dans une casserole d'eau bouillante, les déposer 1 minute. Les égoutter et les passer sous l'eau froide. Enlever la peau et les pépins puis les couper en morceaux.
5. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : faire chauffer l'huile et faire revenir l'ail et l'oignon **≈ 5 minutes**.
6. **Ajouter** les poivrons, les tomates, les épices et les herbes ciselées. **Remuer** et laisser cuire **≈ 20 minutes** tout en remuant de temps en temps. Si vous n'avez pas utilisé de tomates fraîches, c'est à ce moment-là qu'il faut ajouter le coulis de tomates.
7. Servir chaud ou froid.

@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr