

Tajine de courge Slaoui

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 3 oignons
- 3 tomates
- 1kg de courge Africaine *Slaoui*
- 100g d'olives vertes
- huile d'olive
- 1cc de cumin
- 1/2cc de gingembre
- 1cc de paprika
- sel
- poivre
- coriandre
- persil haché



Coupez les oignons et les faire revenir dans de l'huile d'olive, dans une marmite fermée. Quand ils sont dorés, ajoutez les tomates coupées et faire revenir le tout pendant 5 minutes.

Épluchez la courge Slaoui puis la couper en dés, la rajouter dans la marmite.

Assaisonnez avec toutes les épices (cumin, gingembre, paprika), salez et poivrez. Mélangez puis ajoutez un verre d'eau. Laissez mijoter à feu doux pendant une heure environ en surveillant la cuisson (il faut qu'il reste un peu de jus).

En cours de cuisson, après 20 min, ajoutez les olives vertes.

Les dix dernières minutes environ, ajoutez la coriandre et le persil haché.

Dégustez avec du pain ou en accompagnement.



Le Potager des Rainettes
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60