



Cuisine tunisienne

Chtet'ha de courgettes

Ingrédients pour 6 personnes

*1 oignon
6 gousses d'ail
1kg de courgettes
1 CC d'harissa
2 CC de poivre rouge piquant
150 grammes de riz
Sel, poivre
huile d'olive 3 CS*

Préparation

Emincez l'oignon, faites-le revenir dans l'huile d'olive chaude, ajoutez-y l'ail finement pilé, puis les courgettes épluchées et coupées en 4, l'harissa, le poivre et du sel.

Couvrez avec très peu d'eau .

Laissez mijoter à feu doux jusqu'à cuisson parfaite des courgettes.

Servez avec un riz nature cuit à la vapeur, que chacun mêlera dans son assiette avec la chtet'ha

Cuisson 1h10