



Cuisine tunisienne

Sauce aux seiches

Ingrédients :

- 1 kg de seiches*
- 2 ou 3 oignons*
- 250 g de petits-pois*
- 2 pommes de terre*
- 2 CS de concentré de tomate diluées dans de l'eau*
- 1 cuillère à soupe piment en poudre*
- 1 cuillère à café d'harissa*
- 1/2 CC de coriandre*
- 1 dl d'huile*
- 3 gousses d'ail*
- Sel, poivre*

Préparation :

- nettoyer les seiches, les préparer, les blanchir, les laver et les couper en morceaux*
- Dorer les oignons, ajoutez les seiches, saupoudrez de sel et poivre.*
- Mettez l'harissa et laissez cuire pendant 5 minutes, versez un verre d'eau.*
- Ajoutez le concentré de tomate, le coriandre et l'ail et laissez cuire encore pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.*
- Ajoutez deux verres d'eau chaude et laissez cuire les seiches.*
- Incorporez les petits-pois et les pommes de terre coupées dans la longueur.*
- Quand tout est bien cuit, laissez épaissir la sauce sur feu doux pendant cinq minutes.*
- Cuisson 50 minutes*