



Cuisine tunisienne

Seiches en mermez

Nombre de personne : 5

Ingrédients :

- 1 kg de seiches*
- 1 cuillère à soupe de purée de tomate*
- 1 cuillère à soupe piment en poudre*
- 1 cuillère à soupe de tabel (raz el hanout)*
- 1 dl d'huile*
- 1 oignon moyen*
- 2 petits oignons*
- 2 tomates moyennes*
- 2 poivrons doux*

Préparation :

- nettoyer les seiches, les préparer, les blanchir, les laver et les couper en morceaux*
- les assaisonner de sel, tabel et poudre de piment*
- les mettre dans une casserole avec l'huile, la tomate délayé dans 2 verres d'eau et l'oignon émincé*
- faire cuire pendant 45 mn à feu moyen*
- ajouter de temps en temps de l'eau si nécessaire*
- lorsque la seiche est cuite, ajouter les petits oignons laisser 10 mn encore et 5mn avant la fin de la cuisson*
- ajouter les poivrons et les tomates coupés grossièrement*
- ne pas ajouter d'eau*
- lorsque les poivrons changeant de couleurs, sortir du feu*