

Recette  
espagnole

# Courgettes à la tomate Délicieuses

4 pers

8 courgettes moyennes

100 g d'oignon

400 g de tomates

2 grosses gousses d'ail

Persil

Sel, poivre - épices arabes (facultatif)

Petit fument (facultatif)

→ préparation arabe

ras-el-hanout

gingembre

cumin

coriandre

cardamome

muscade

Raper au feu les courgettes ou les éplucher en laissant des bandes de peau. Couper les pointes. Les laver. Les couper en petits morceaux.

Les cuire à l'eau salée, partiellement.

Les égoutter.

Couper l'oignon, hacher menu.

Le faire frire à feu doux. Quand il commence à dorer, ajouter l'ail écrasé et le persil haché. Remuer quelques instants.

Y ajouter les courgettes. Les frire pendant quelques minutes.

Peler et hacher les tomates. Les ajouter.

Assaisonner.

Couvrir et laisser cuire à feu très doux.

N.B. On peut utiliser de la tomate en conserve :  
— chair ou pulpe de tomate.