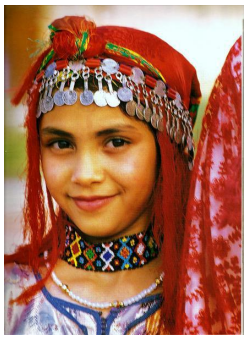
TCHOUKCHOUKA
(ratatouille kabyle)



végétalienne[1]
sans-gluten[2]

La tchouchouka est la même base que la Felfla mais avec plus de légumes. Elle peut servir à farcir des légumes (poivrons, piments, courgettes, aubergines, etc).

JE L'ACCOMPAGNE DE MILLET PRÉPARÉ AU FOUR, J'ADORE !

Ingrédients

40g de farine de ***pois-chiches*** (ou 40g de pois-chiches pré-cuits)
1 tomate pelée
1 oignon
4 poivrons rouge et vert
1 cuillère à soupe de piment d'espelette
½ verre d'huile d'olive
2 gousses d'ail hachées
poivre de sélim, sel

Préparation

1. griller les poivrons,
2. à froid les épépiner, peler et en faire un purée,
3. ajouter l'huile d'olive dans une poêle, y déposer l'oignon râpé ,la tomate, la purée de poivrons, le poivre de sélim, l'ail finement émincé et le sel,
4. porter à feu vif et laisser mijoter dix minutes,
5. incorporer la farine de pois-chiches ou les pois-chiches pré-cuits
6. servir froid ou chaud.

Végétalienne[1] **:** remplacer l'œuf de la recette originale Kabyle par des pois-chiches ou de la farine de pois-chiches.

sans-gluten[2] **:** remplacer le poivre par du poivre de Sélim (faux-poivre).

BON APPÉTIT !

http://o-gluten-vege-brest.weebly.com/
mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com
google VG SG Brest
FB VG SG Brest