

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

CAVIAR DE COURGETTES

Pour 2 personnes



Préparation : 30 mn
Cuisson : 15 à 20 mn

Ingrédients :

- 250 g de courgettes
- 250 g de tomates
- 2 gousses d'ail en purée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de persil haché
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- Poivre
- Sel
- Huile végétale

Préparation :

Lavez et séchez les courgettes puis coupez-les en rondelles pas trop épaisses. Salez-les.

Mettez à chauffer un peu d'huile végétale dans une poêle puis mettez les rondelles de courgettes à frire des deux côtés.

Les mettre dans un papier absorbant un moment puis écrasez-les avec une fourchette. Laissez de côté. Coupez les tomates en deux puis les râpez dans une casserole pour avoir une purée de tomate. Ajoutez l'ail, persil, cumin, paprika, poivre, sel et l'huile d'olive. Mélangez la sauce puis laissez cuire 10 à 15 min. Après ce temps ajoutez à la sauce tomate les courgettes écrasées puis mélangez bien le tout et laissez mijoter l'ensemble pendant 5 min.

Ce caviar de courgettes se mange chaud ou froid. C'est selon l'envie de la personne.