

RAGOÛT TUNISIEN AUX LÉGUMES

Ingrédients : 4 portions

- 1 ½ tasse (176 g) d'oignons finement tranchés
- 2 c. soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 3 tasses de chou finement tranché (*chou de Savoie*)
- Sel
- 1 gros poivron vert tranché finement (*poivron rouge*)
- *Ajout d'1 gousse d'ail au presse-ail*
- 2 c. thé (10 ml) de coriandre moulue
- ½ c. thé (2,5 ml) de curcuma
- ¼ c. thé (1 ml) de cannelle (*1/8 c. à thé/.5 ml*)
- 1/8 c. thé (.5 ml) de poivre de Cayenne
- 1 boîte de 28 oz de tomates en dés (*fait un mélange de tomates fraîches et de mes tomates mises en conserve pour la valeur de la quantité demandée*)
- 1 ½ tasse (260 g) de pois chiches cuits (*mis une boîte (540 ml) de pois chiches, égouttés, rincés et égouttés à nouveau*)
- 1/3 tasse de raisins de Corinthe ou de raisins secs (47 g) (facultatif)
- 1 c. soupe (15 ml) de jus de citron frais
- Feta râpé (*au goût*)
- Amandes en julienne grillées (*au goût*)

Préparation :

- Dans une sauteuse, faire revenir les oignons dans l'huile pendant 5 minutes, jusqu'à tendreté. Ajouter le chou, saler et poursuivre la cuisson environ 5 minutes. Ajouter le poivron, la coriandre, l'ail, le curcuma, la cannelle et la Cayenne. Mélanger et cuire environ une minute.
- Ajouter les tomates, les pois chiches et, le cas échéant, les raisins secs. Laisser mijoter à couvert environ 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Verser le jus de citron; saler au goût (allez-y mollo avec le sel!)
- Servir sur du couscous ou une autre céréale et garnir de feta râpé ou haché grossièrement et d'amandes en julienne.

Source : *Moosewood Restaurant Cooks at Home* vu chez « Saveurs et Découvertes »
<http://decouvertesculinaires.blogspot.ca/2007/06/ragot-aux-lgumes-tunisien.html>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mardi 5 février 2013
<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2013/02/ragout-tunisien-aux-legumes.html>