



Tajine aux courgettes

23/02/2015 à 11h15

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 500g de courgettes en rondelles
- 1 oignon en rondelles
- 1 gousse d'ail
- 50g d'amandes émondées
- 2 cuillères à café de graines de sésame
- 2 cuillères à café de cumin
- cuillères à café bombées de concentrés de tomates
- sel, poivre

Préparation :

- Dans un faitout, faites revenir pendant 10 minutes dans une cuillère à soupe d'huile d'olive les oignons, l'ail et les courgettes ;
- Mélangez les épices et le concentré de tomate additionnez 2 à 3 verres d'eau, puis versez dans le faitout ;
- Ajoutez les amandes et le sésame ;
- Laissez cuire ½ heure à petits bouillons, salez et poivrez au goût.