



## Ma tchekchouka aux 3 poivrons

### Ingrédients :

- **500 g de lanières de poivrons multicolores surgelées**
- **4 tomates bien mûres 2 cuillères à soupe de tomate concentrée**
- **4 gousses d'ail**
- **sel**
- **poivre noir**
- **1 cuillère à soupe d'huile d'olive**

### Préparation :

Couper les tomates en 2 dans le sens de la longueur, enlever le pédoncule central et les faire revenir dans 1 cas d'huile d'olive.

Cuire à couvert et enlever ensuite les peaux avec une fourchette.

Les écraser et ajouter les ails coupés en 2 dans le sens de la longueur.

Laisser cuire à couvert tout doucement.

Quand les ails sont cuits, les écraser aussi avec un presse purée par exemple ou à la fourchette.

Ajouter la tomate concentrée, les lanières de poivrons surgelées et un peu d'eau et laisser cuire à couvert à feu doux.

Servir chaud et manger avec du bon pain ! Bon appétit !