



Dans une cocotte qui va au four, verser le reste de l'huile et faire revenir tout doucement les échalotes.

Laver et épépiner les poivrons puis les couper en lamelles et les ajouter aux échalotes. Laisser cuire doucement une dizaine de minutes, puis ajouter l'ail épluché et haché.

Mélanger, laisser cuire un peu puis ajouter les épices.

Mélanger et ajouter la viande. Verser 400 ml d'eau (ou mieux, si on en a, un bouillon maison de légumes), ajouter le sel et le concentré de tomate. Si on utilise des pois chiches secs, c'est le moment de les ajouter (ils ont déjà cuit 40 minutes à l'autocuiseur). Couvrir et enfourner à 170°C pour 40 à 50 minutes.

Au bout de ce temps, éplucher les courgettes et les couper en gros tronçons. Les ajouter dans la marmite, ainsi que les pois chiches si on prend des pois chiches en boîte. Laisser cuire encore une dizaine de minutes.

Servir avec un riz blanc ou du couscous.