



Chakchouka à la mozzarella

Préparée avec du couscous perlé



Couscous perlé



Oignon rouge



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges ✨



Paprika en poudre



Cubes de tomates au basilic



Mozzarella au lait de bufflonne ✨



Œuf de poule élevée en plein air ✨



Ciabatta complète



Basilic frais ✨

 Total : 35 min.

 Végé

 Facile

 À consommer dans les 3 jours

La chakchouka est en train de conquérir le monde. Ce plat composé d'œufs pochés à la sauce tomate est consommé au Moyen-Orient et en Afrique du Nord à tous les repas. Comme nous aimons varier nos recettes, nous avons ajouté du couscous perlé pour rendre ce plat plus consistant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **chakchouka à la mozzarella** : c'est parti !



1 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition et, à couvert, faites cuire 30 g de **couscous perlé** par personne pendant 8 minutes. Rincez-le ensuite à l'eau froide pour interrompre la cuisson.



2 COUPER

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge** et l'**ail**, puis coupez les **tomates cerises** en deux.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez l'**oignon rouge**, l'**ail** et le **paprika**, puis faites cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **tomates cerises** et remuez bien. Ajoutez les **cubes de tomates**, portez le tout à ébullition en remuant, puis laissez mijoter 5 minutes à couvert. Salez et poivrez. Pendant ce temps, déchirez la **mozzarella** en morceaux.



4 PRÉPARER LA CHAKCHOUKA

Ajoutez le **couscous perlé** dans le wok ou la sauteuse et mélangez-le bien à la **sauce**. Dans la **sauce tomate**, faites un petit creux pour chaque **œuf**. Cassez-y les **œufs**, puis salez et poivrez. Disposez les morceaux de **mozzarella** sur le tout, couvrez et laissez les **œufs** cuire environ 10 minutes ★. Retirez le couvercle, augmentez le feu et faites cuire 5 à 10 minutes de plus, jusqu'à ce que la **chakchouka** ait suffisamment réduit ★★.



5 CUIRE ET COUPER

Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** pendant 6 à 8 minutes. Ciselez les feuilles de **basilic** en lanières.

★**CONSEIL** : Les œufs sont cuits lorsque le blanc commence à s'opacifier, mais que le jaune reste coulant. Si vous préférez le jaune plus dur, vous pouvez bien évidemment prolonger la cuisson.



6 SERVIR

Servez la **chakchouka**. Garnissez avec le **basilic** et accompagnez le tout de la **ciabatta**.

★★**CONSEIL** : La quantité d'eau qui reste dans la chakchouka en fin de préparation dépend fortement de la surface de votre poêle. Avec un wok, il est plus facile de pocher les œufs, mais l'évaporation est moins importante, tandis qu'avec une sauteuse, la chakchouka devient plus épaisse, mais les œufs cuisent plus vite.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) 1)	30	60	90	120	150	180
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Cubes de tomates au basilic (brique)	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella au lait de bufflonne (g) 7) *	60	125	185	250	310	375
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Ciabatta complète (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3379 / 808	511 / 122
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	14,0	2,1
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	21,0	3,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	3,3	0,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Fruits à coque
 25) Sésame 27) Lupin

🌱 **LE SAVIEZ-VOUS ?** Les légumes en conserve contiennent presque autant de nutriments que les légumes frais : cela signifie que ce plat contient plus de 350g de légumes par personne !

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

