



Chakchouka au fromage de chèvre

Avec du persil frisé et une baguette multicéréales



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge *



Poivron rouge *



Tomate prune *



Persil frisé frais *



Œuf de poule élevée en plein air *



Fromage de chèvre frais *



Baguette multicéréale

Total : 35 min.

Végé

Facile

Consommer dans les 5 jours

La chakchouka est définitivement notre plat végétarien coup de cœur : elle est déclinable à l'infini en changeant de fromages et de garnitures. Celle-ci est à l'œuf, un ingrédient riche en vitamines, minéraux et protéines. C'est le choix nutritif et gourmand par excellence !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **chakchouka au fromage de chèvre** : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 210 degrés. Émincez l'**oignon** et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Épépinez le **piment** rouge et le **poivron**, puis émincez-les. Coupez la **tomate** en morceaux et ciselez le persil.



2 FAIRE REVENIR LES CONDIMENTS

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse ★ et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-vif. Puis, ajoutez le **poivron**, la **tomate** et la moitié du **persil**.



3 CUIRE

Ajoutez ensuite 30 ml d'eau par personne dans le wok (ou la poêle), puis émiettez le cube de bouillon par-dessus. Portez à ébullition en remuant, puis laissez mijoter 5 minutes à couvert. Salez et poivrez.



4 CUIRE LES ŒUFS

Pour chaque œuf, faites un petit cratère dans le mélange de légumes, puis cassez-y les **œufs**. Saupoudrez-les de sel et de poivre. Disposez le **chèvre frais** émietté sur l'ensemble, couvrez et laissez les **œufs** cuire pendant 10 minutes ★. Lors des 4 dernières minutes, retirez le couvercle, augmentez un peu le feu et laissez l'excédent d'eau s'évaporer ★★.

★ **CONSEIL** : L'œuf est cuit lorsque le blanc commence à s'opacifier, mais que le jaune coule encore. Si vous préférez le jaune plus cuit, vous pouvez bien évidemment prolonger la cuisson.



5 CUIRE LA BAGUETTE

Pendant ce temps, enfournez la **baguette multicéréales** pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

★★ **CONSEIL** : La quantité d'eau qui reste dans la chakchouka en fin de préparation dépend fortement de la surface de votre poêle. L'évaporation est moins importante avec un wok et la chakchouka sera plus épaisse avec une sauteuse.



6 SERVIR

Servez le **chakchouka** sur les assiettes. Garnissez avec le reste de **persil** et accompagnez de la **baguette multicéréales**.

* **LE SAVIEZ-VOUS ?** L'œuf est riche en vitamine D (trop peu consommée en moyenne). Essentielle entre autres à l'absorption du calcium, on la retrouve dans peu de produits. Avec le poisson gras, l'œuf est l'un des rares produits à en contenir une bonne quantité.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	3	5	5
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc) *	2	4	6	8	10	12
Persil frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre frais (g) 7) *	50	75	100	125	150	175
Baguette multicéréales (pc) 1) 11) 17) 20) 21) 22)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3316 / 793	531 / 127
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	11,4	1,8
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	14,9	2,4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,8	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

11) Sésame

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix

📦 **CONSEIL** : Si vous préparez cette chakchouka pour plus de 3 personnes, nous vous conseillons d'utiliser plusieurs poêles.

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

