



# Chakchouka traditionnelle aux œufs

Avec du chèvre et une baguette d'épeautre



## PERSIL

Cet aromate est probablement le plus utilisé en cuisine. Offrez-lui une petite place sur votre balcon ou dans votre jardin : il ne demande que très peu d'attention !



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge \*



Poivron rouge \*



Tomate prune \*



Persil frisé frais \*



Œuf plein air \*



Chèvre frais \*



Baguette d'épeautre

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Veggie

À manger 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 traditionnelle aux œufs** : 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. Ajoutez le **poivron**, la **tomate** et la moitié du **persil**.

★ **CONSEIL** : Si vous cuisinez pour plus de trois, répartissez la préparation sur 2 poêles ou couvrez la afin que le liquide s'évapore et que la chakchouka ne soit pas trop humide.

## 3 CUIRE

Ajoutez ensuite 30 ml d'eau par personne au wok, 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** émiétté sur l'ensemble, couvrez et laissez les **œufs** prendre 10 minutes ★★. Lors des 4 dernières minutes, retirez le couvercle, augmentez un peu le feu et laissez l'excédent d'eau s'évaporer ★★★.

## 5 CUIRE LA BAGUETTE

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

★★★ **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.

## 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Garnissez avec le reste de **persil** et accompagnez de la **baguette d'épeautre**.

★★★ **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.

# 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	4	4
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 frisé frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Chèvre frais (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Baguette d'épeautre (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	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)	2515 / 601	387 / 93
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	8,8	1,4
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	18,5	2,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,7	0,4

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !