

Chakchouka

Parfait pour le déjeuner ou tout autre repas de la journée, ce plat est préparé avec de simples ingrédients et donne une touche amusante aux œufs.



Végétarien



TEMPS DE PRÉPARATION
15 min



TEMPS DE CUISSON
30 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 1 oignon jaune coupé en dés
- 1 poivron coupé en dés
- 4 gousses d'ail émincées
- Une boîte de 796 mL (28 oz) de tomates en dés sans sel ajouté
- 5 mL (1 c. à thé) de cumin
- 10 mL (2 c. à thé) de paprika
- 2,5 mL (½ c. à thé) de coriandre moulue
- 1,25 mL (¼ c. à thé) de flocons de piment rouge
- 4 œufs

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Enduire légèrement une grande poêle allant au four d'un aérosol de cuisson ou d'huile et faire chauffer à feu moyen-vif. Ajouter les oignons en dés et cuire pendant 3 minutes, en remuant fréquemment. Ajouter le poivron et l'ail et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
3. Ajouter les tomates en conserve et toutes les épices à la poêle et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et faire mijoter pendant 10 minutes.
4. Dans un petit bol, casser un œuf. À l'aide d'une petite cuillère, déplacer le mélange de tomates qui mijote de façon à créer un petit trou pour l'œuf. Verser l'œuf dans le trou. Répéter jusqu'à ce que tous les œufs soient dans la poêle.
5. Éteindre le feu et transférer la poêle dans le four préchauffé. Cuire de 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits, mais tremblent encore au centre lorsqu'on fait bouger la poêle. Ils continueront de cuire une fois le plat retiré du four.
6. Retirer la poêle du four. Ajouter une poignée de persil haché, au goût, et servir.

Trucs

- ✓ Vous voulez plus de protéines? **Ajoutez une boîte de pois chiches de 540 mL**, égouttés et rincés, à la sauce qui mijote.
- ✓ **Vous êtes pressé?** Au lieu de faire cuire la chakchouka au four, recouvrez tout simplement la poêle et laissez-la cuire à feu moyen-doux pendant 10 minutes. Ayez toutefois l'œil sur les œufs, pour ne pas qu'ils cuisent trop.
- ✓ Si vous n'avez pas de poivron, **expérimentez avec d'autres légumes que vous aimez**. Essayez le brocoli ou les épinards.
- ✓ Servez ce plat avec une tranche de pain de blé entier grillée pour **éponger le surplus de sauce**.



Santé Canada Health Canada

Canada