



# Chakchouka à la mexicaine et chips de tortilla maison

garnie de tomate, haricots cannellini, feta et œuf

**VÉGÉ** 30 min. • À consommer dans les 5 jours



**VÉGÉ**



Haricots blancs



Poivron rouge



Tomate



Épices mexicaines



Cubes de tomates à l'oignon



Coriandre fraîche



Feta



Œuf de poule élevée en plein air



Tortilla

## Ingrédients de base

Huile d'olive, cube de bouillon de légumes, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Passoire, sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé

## 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots blancs (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Épices mexicaines (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Cubes de tomates à l'oignon (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Feta* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Œuf de poule élevée en plein air* (pc 3)	2	4	6	8	10	12
Tortilla (pc 1)	2	4	6	8	10	12

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Poivre et sel Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1864 / 446	266 / 64
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	6,7	1,0
Glucides (g)	34	5
Dont sucres (g)	17,7	2,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,6	0,4

## Allergènes:

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



## 1. Préparation

Préchauffez le four à 210 degrés. Égouttez les haricots cannellini dans la passoire. Épépinez le poivron et coupez la **tomate** et le poivron en dés d'environ 1 cm.



## 2. Préparer la chakchouka

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une sauteuse et faites cuire 1 cc d'**épices mexicaines** par personne 30 secondes à feu moyen-vif. Ajoutez la **tomate**, le **poivron**, les **tomates concassées** et les **haricots**. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la sauteuse, mélangez bien et laissez mijoter 5 minutes à couvert. Salez et poivrez.



## 3. Préparer la garniture

Pendant ce temps, hachez grossièrement la **coriandre** et émiettez la **feta**.



## 4. Ajouter les œufs

Dans la sauteuse, faites de la place pour les **œufs** et cassez-les. Couvrez la poêle et laissez cuire 8 à 10 minutes. Lors des 4 dernières minutes, retirez le couvercle et augmentez le feu pour que l'excédent d'eau s'évapore.



## 5. Préparer les chips de tortilla

Pendant ce temps, coupez les **tortillas** en forme de parts de pizza pour obtenir de grandes chips. Ajoutez le reste d'huile d'olive et d'**épices**, puis salez et **poivrez**. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 4 à 5 minutes.



## 6. Servir

Servez la chakchouka dans la poêle et garnissez avec la **feta** et la coriandre. Accompagnez des chips de **tortilla**, qui serviront pour saucer.

**Bon appétit !**

## Contact

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