



Chakchouka au fromage de chèvre

Avec du persil frisé et une baguette d'épeautre



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 d'épeautre

Total : 30-35 min.

Famille

Facile

Végé

Consommer dans les 5 jours

La chakchouka est définitivement notre plat végétarien coup de coeur : 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 !



Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

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**.

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



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 ★★★.



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.



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.



6 SERVIR

Servez le **chakchouka** 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 (g) 23) *	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 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)	2887 / 690	462 / 110
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	10,6	1,7
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	19,2	3,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,6	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 !