



Chakchouka au hachis de bœuf

Avec de l'œuf et de l'aubergine



- Total : 40-45 min.
- Original
- Facile
- Family
- À manger dans les 3 jours
- Calorie-focus
- Sans lactose

Le goût des tomates est naturellement savoureux, ou « umami », comme on dit au Japon. Dans cette recette, elles sont cuites à l'étuvée longuement, ce qui permet d'obtenir un goût encore plus concentré qui s'accorde très bien avec le côté épicé du steak haché et la douceur de l'aubergine.



CABRIZ TINTO

La chakchouka s'accompagne merveilleusement d'un vin rouge souple. En raison du hachis de bœuf, nous optons pour un rouge ayant vieilli en fût de bois : il aura ainsi d'autant plus de corps.



Aubergine



Oignon



Ail



Piment rouge



Poivron rouge



Tomate prune



Persil frisé frais ✨



Œuf plein air ✨



Pain au levain



Tartare de bœuf ✨



Cumin



Paprika en poudre

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de **chakchouka au tartare de bœuf** : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 190 degrés. Détaillez l'**aubergine**. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez le **piment rouge** et le **poivron rouge**, puis émincez-les. Coupez la **tomate** en morceaux et ciselez le **persil**.



2 CUIRE LES LÉGUMES

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 les dés d'**aubergine** et poursuivez la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Pendant ce temps, coupez la **tomate** en morceaux et ciselez le **persil**.



3 FAIRE MIJOTER LES LÉGUMES

Après 10 minutes, ajoutez le **poivron** et les morceaux de **tomate** au wok ou à la sauteuse, puis poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez 30 ml d'eau par personne et émiettez le cube de bouillon au-dessus du wok. Portez à ébullition en remuant et, à couvert, laissez mijoter 15 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez.



4 CUIRE LES ŒUFS

Dans le mélange de légumes, faites pour chaque œuf un petit cratère puis cassez-y les **œufs**. Saupoudrez-les de sel et de poivre. Ensuite, laissez-les prendre 10 à 12 minutes à couvert (voir conseil). Lors des 4 dernières minutes, retirez le couvercle, augmentez un peu le feu et laissez l'excédent d'eau s'évaporer. Pendant ce temps, enfournez le **pain au levain** 8 à 10 minutes (voir conseil).



5 CUIRE LE TARTARE DE BOEUF

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif, puis ajoutez le **tartare de bœuf**, le **cumin** et le **paprika en poudre**. Faites cuire le **tartare de bœuf** à feu moyen-vif pendant 3 minutes en le détachant. Salez et poivrez.

★ CONSEIL

La chakchouka peut également mijoter au four. Dans ce cas, utilisez une poêle adaptée. Ajoutez les œufs et enfournez la poêle 10 minutes dans le four préchauffé à 200 degrés.



6 SERVIR

Disposez les légumes étuvés et les **œufs** sur les assiettes, puis ajoutez le **tartare de bœuf** par-dessus. Garnissez avec le **persil** et accompagnez le tout du **pain au levain**.

★ CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, faites cuire 1 petit pain entier par personne.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1½	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	8	10	13	16
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Pain au levain (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Tartare de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Huile de tournesol* (cs)	¼	½	¾	1	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2360 / 564	404 / 97
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	5,6	1,0
Glucides (g)	39	7
Dont sucres (g)	10,3	1,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	43	7
Sel (g)	2,5	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 11) Sésame
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 21) Lait/lactose
 22) Noix 23) Céleri 28) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
 www.hellofresh.be
 SEMAINE 30 | 2017

