



# Chakchouka aux haricots blancs

Avec de la ciabatta et des œufs



## HELLO CHAKCHOUKA

*Chakchouka : ce plat d'origine orientale contient énormément d'herbes fraîches, des œufs et une sauce tomate savoureuse et épicée. Saviez-vous qu'il peut se consommer tout au long de la journée : au petit-déjeuner, déjeuner ou bien même au souper ?*



Épinards ✨



Œuf « élevé au sol » ✨



Feta ✨



Persil frisé ✨



Échalote



Gousse d'ail



Piment rouge



Tomates prunes



Haricots blancs



Ciabatta aux graines de tournesol

Total : 20-25 min.

Discovery

Facile

Veggie

À manger dans les 3 jours

Vous allez préparer une chakchouka aux haricots blancs et à la feta. Et utiliser la ciabatta aux graines pour saucer. Avec les œufs, la feta et le persil frisé, l'ensemble est magnifique visuellement.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Passoire, wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **chakchouka aux haricots blancs** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER

Préchauffez le four à 210 degrés. Taillez l'**échalote** en fines rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez le **piment** rouge et émincez-le. Détaillez la **tomate**. Égouttez les **haricots blancs** dans une passoire.



### 2 CUIRE

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **tomate** et les **haricots blancs** au wok, puis les **épinards**, éventuellement en plusieurs fois, et laissez les réduire en remuant.



### 3 CUIRE

Ajoutez 1 cs d'eau par personne et émiettez le cube de bouillon au-dessus du wok. Portez à ébullition et, à couvert, laissez mijoter 3 minutes à feu moyen-doux.



### 4 CUIRE LES ŒUFS

Faites un creux dans le mélange de légumes et cassez-y les **œufs**. Émiettez la **feta** par-dessus la chakchouka, puis parsemez de sel et de poivre. Couvrez la poêle et laissez cuire les **œufs** 10 minutes. Lors des 5 dernières minutes, retirez le couvercle et augmentez le feu pour que l'excédent d'eau s'évapore.



### 5 CISELEZ LE PERSIL

Pendant ce temps, ciselez le **persil frisé** et enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.



### 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et garnissez de **persil frisé**. Accompagnez le tout de la **ciabatta**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Tomate prune (pc)	2	4	6	8	10	12
Haricots blancs (boîte)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Épinards (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Œuf « élevé au sol » (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Persil frisé (branches) 23) *	1	2	3	4	5	6
Ciabatta aux graines de tournesol (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 24) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes* (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3042 / 727	418 / 100
Lipides (g)	34	5
Dont saturés (g)	8,8	1,2
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	12,5	1,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	4,0	0,6

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lactose

Peut contenir des traces de : 17) œufs 20) soja 21) lactose 22) noix 23) céleri 24) moutarde 25) sésame 27) lupin

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Nombre d'adeptes de HelloFresh ne connaissaient pas la chakchouka avant de s'abonner à nos services.

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



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 13 | 2017

