



Chakchouka aux œufs et aux haricots blancs

Avec de la ciabatta et de la feta



VARAS ROSÉ

Ce Varas Rosé accompagne divinement les haricots blancs à la feta. Produit à partir de cabernet sauvignon, ce vin développe des tanins fermes qui appuyent le plat.



Échalote



Gousse d'ail



Piment rouge *



Tomate prune *



Haricots blancs



Épinards *



Œuf plein air *



Feta *



Persil frisé frais *



Ciabatta aux graines de tournesol

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Quick & Easy

À manger dans les 3 jours

La chakchouka est un plat qui se prépare dans une seule poêle. Il contient une sauce à base de tomates dans laquelle sont pochés des œufs. Aujourd'hui, vous allez y incorporer des haricots blancs et de la feta. Vous obtenez ainsi un repas végétarien complet. La ciabatta aux graines vous permet de saucer ce plat sublimé par une touche de persil frais.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Passoire et wok ou sauteuse avec couvercle.

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



1 PRÉPARER

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



2 CUIRE LES LÉGUMES

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 réduire en remuant.



3 CUIRE LA SAUCE

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



4 FAIRE PRENDRE LES ŒUFS

Faites de petits puits dans le mélange de légumes et cassez-y les **œufs**. Émiettez la **feta** par-dessus la chakchouka, puis selez et poivrez. 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 CUIRE LA CIABATTA

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



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et garnissez avec le **persil frais**. 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 plein air (pc) 3) * | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Feta (g) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Persil frisé frais (brins) 23) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ciabatta aux graines de tournesol (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 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 | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3042 / 727 | 418 / 100 |
| Lipides total (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) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) 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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 47 | 2017