Chakchouka traditionnelle à l'oeuf

Avec du chèvre et une baguette d'épeautre

MASAN ROUGE

Composé de merlot, de grenache (plutôt relevé) et de carignan, le Masan Rouge est idéal pour accompagner les plats du Moyen-Orient tels que cette chakchouka.

- Oignon
- Gousse d'ail
- Piment rouge
- Poivron rouge
- Tomate prune
- Persil frisé frais ❄
- Œuf plein air ❄
- Fromage de chèvre ❄
- Baguette d'épeautre

Total : 30-35 min.

Facile

À manger dans les 5 jours

Original

Calorie-focus

Veggie

La chakchouka est un plat israélien traditionnel à base de tomate et d'œuf. Consommé à tout moment de la journée, il est encore meilleur accompagné d'un peu de pain. Aujourd'hui, nous vous proposons une variante avec du chèvre et une baguette d'épeautre de notre fournisseur Le Perron.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Wok ou **sauteuse avec couvercle**.
Recette de **chakchouka traditionnelle à l'œuf** : 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** et 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 doux. Ajoutez le **poivron**, la **tomate** et la moitié du **persil**.

3 CUIRE LES LÉGUMES

Ajoutez ensuite 30 ml d'eau par personne et émiettez le cube de bouillon au-dessus du wok. Portez à ébullition en remuant, puis laissez mijoter 5 minutes à couvert. Salez et poivrez.

4 PRÉPARER LES ŒUFS

Faites pour chaque œuf un petit cratère dans le **mélange de légumes**, puis cassez-y les **œufs**. Saupoudrez-les de sel et de poivre. Émiettez le **chèvre** sur l'ensemble, couvrez et laissez les **œufs** cuire 10 minutes (voir conseil). 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, faites cuire la **baguette d'épeautre** dans le four préchauffé 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 dur, vous pouvez bien évidemment prolonger la cuisson.

6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Garnissez du reste de **persil** et accompagnez de la **baguette d'épeautre**.

★CONSEIL

La chakchouka peut également mijoter au four. Dans ce cas, utilisez une poêle adaptée. Ajoutez les œufs et le fromage de chèvre et enfournez 10 minutes.

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 (brins) 23) ❄	3	6	9	12	15	18
Œuf plein air (pc) 3) ❄	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre (g) 7) ❄	40	75	100	125	150	175
Baguette à l'épeautre (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)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | ❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2381 / 569	475 / 114
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	9,0	1,8
Glucides (g)	64	13
Dont sucres (g)	12,8	2,6
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	2,7	0,5

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.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 25 | 2017

HelloFRESH