



CHAKCHOUKA À LA MEXICAINE AUX CHIPS DE TORTILLA

Avec de la feta et de la coriandre



FETA

Ce fromage de brebis traditionnel est une fierté nationale dont les Grecs raffolent : ils en mangent chacun en moyenne 10 kilos par an.



Haricots cannellini



Poivron rouge



Tomate ✱



Mélange d'épices mexicaines



Tomates en cubes à l'oignon



Coriandre fraîche ✱



Feta ✱



Œuf de poule élevée en plein air ✱



Tortilla

 Total : 25-30 min.

 Veggie

 Facile

 Consommer dans les 5 jours

La chakchouka est en train de conquérir le monde. Ce plat composé d'œufs pochés à la sauce tomate est consommé au Moyen-Orient et en Afrique du Nord à tous les repas. Comme nous aimons varier nos recettes, nous avons apporté une touche mexicaine à ce plat en ajoutant des chips de tortilla.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Passoire, sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **chakchouka à la mexicaine aux chips de tortilla** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 210 degrés. Égouttez les **haricots cannellini** dans la passoire. Épépinez le **poivron**, puis coupez la **tomate** et le **poivron** en dés d'environ 1 cm.



2 PRÉPARER LA CHAKCHOUKA

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et faites cuire 1 cc de **mélange d'épices mexicaines** par personne 30 secondes à feu moyen-vif. Ajoutez la **tomate**, le **poivron**, les **tomates en cubes** et les **haricots**. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la sauteuse, mélangez bien et laissez mijoter 5 minutes à couvert. Salez et poivrez.



3 PRÉPARER LA GARNITURE

Pendant ce temps, hachez grossièrement la **coriandre** et émiettez la **feta**.



4 AJOUTER LES ŒUFS

Dans la sauteuse, faites de la place pour les **œufs** et cassez-les. Couvrez la poêle et laissez cuire 8 à 10 minutes. Lors des 4 dernières minutes, retirez le couvercle et augmentez le feu pour que l'excédent d'eau s'évapore ★.

★ **CONSEIL** : L'œuf est cuit lorsque le blanc commence à se former et que le jaune coule encore. Si vous préférez le jaune plus cuit, vous pouvez bien évidemment prolonger la cuisson.



5 PRÉPARER LES CHIPS DE TORTILLA

Pendant ce temps, coupez les **tortillas** en forme de parts de pizza pour obtenir de grandes **chips**. Ajoutez le reste d'huile d'olive et d'**épices**, puis salez et poivrez. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 4 à 5 minutes.



6 SERVIR

Servez la chakchouka dans la poêle et garnissez avec la **feta** et la **coriandre**. Accompagnez des **chips de tortilla**, qui serviront à saucer.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots cannellini (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices mexicaines (cc)	1½	3	4½	6	7½	10
Tomates en cubes à l'oignon (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Tortilla blanche (pc) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3732 / 892	495 / 118
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	12,8	1,7
Glucides (g)	95	13
Dont sucres (g)	12,2	1,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	4,0	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja 21) Lait 23) Céliaci

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !