



CHAKCHOUKA AU BŒUF HACHÉ

Avec de l'œuf et de l'aubergine



Total : 45-50 min. Sans lactose

Facile

À manger dans les 5 jours

La chakchouka a autant de variantes orthographiques que culinaires ! C'est parce qu'on retrouve cette potée dans presque tous les pays d'Afrique du nord et même jusqu'en Israël. La chakchouka que vous allez déguster aujourd'hui se compose d'aubergine et de hachis épicé.



ESPIGA TINTO

Produit dans la région portugaise d'Alenquer à partir de cépages autochtones, ce vin rosé à la robe rouge foncé et aux tanins souples développe d'agréables notes épicées grâce à un vieillissement partiel en fût de chêne.



Aubergine ✨



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge ✨



Poivron rouge ✨



Tomate ✨



Ciabatta aux graines de tournesol



Œuf de poule élevée au sol ✨



Persil plat frisé ✨



Steak haché de bœuf épicé ✨



Cumin



Paprika

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle et poêle.

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



1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 190 degrés. Détaillez l'**aubergine** en dés de 1 cm environ. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** et hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les dés d'**aubergine** et faites-les dorer 5 minutes. Salez et poivrez. Pendant ce temps, détaillez le **poivron rouge** et les **tomates**.



3 FAIRE MIJOTER LES LÉGUMES

Ajoutez le **poivron**, les **tomates** et 20 ml d'eau par personne à la sauteuse. Émiettez le cube de bouillon par-dessus et mélangez bien. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter 18 à 20 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez. Remuez régulièrement.



4 CUIRE LES ŒUFS

Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes. Faites un petit cratère dans le mélange de légumes pour chaque **œuf**, puis cassez-y les **œufs**. Salez et poivrez. Laissez-les prendre 10 à 12 minutes à couvert ★. Lors des 4 dernières minutes, retirez le couvercle, augmentez un peu le feu et laissez l'excédent d'eau s'évaporer.



5 CUIRE LE STEAK HACHÉ

Pendant ce temps, ciselez le **persil frais**. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif, puis ajoutez le **steak haché**, le **cumin** et le **paprika**. Faites cuire le **steak haché** 3 minutes en l'émiettant, puis 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** et les **œufs** sur les assiettes, puis ajoutez le **bœuf haché** par-dessus. Garnissez avec le **persil** et accompagnez de la **ciabatta**.

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	1¼	1½
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Ciabatta aux graines de tournesol (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Œuf de poule élevée au sol (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Persil frisé frais (brins) 23) *	3	6	8	10	13	16
Steak haché de bœuf épicé (g) *	100	200	300	400	500	600
Cumin moulu (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika (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	1¼	1½
Huile de tournesol* (cs)	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)	2770 / 662	375 / 90
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	3,4	0,5
Glucides (g)	45	6
Dont sucres (g)	16,6	2,2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	46	6
Sel (g)	2,7	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs
 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.



Une question pendant que vous cuisinez ? Envoyez gratuitement un message WhatsApp entre 16 h et 21 h au +31 (0) 6 2727 3232 (NL) ou au +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

SEMAINE 15 | 2018

