



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Chakchouka

Pour 3 personnes | Très facile

45 min | **2.40€** La portion (prix indicatif)



Une recette ultra simple, ultra bonne et ultra complète.
facultatif : 1 petit piment sec ou ½ càc de piment en poudre, 1 poignée de verdure (épinard, chou-kale, blette)

Les ingrédients

- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **2 gousse** de Ail
- **1 pièce** de Poivron toute couleur
- **0.5 c à c** de Cumin moulu
- **0.5 c à c** de Coriandre en poudre
- **400 g** de Concassé de tomate
- **3 pièce** de Oeuf
- **60 ml** de Crème fraîche fleurette entière/30% de MG
- **45 g** de Feta
- **1 pièce** de Pain pita
- **5 brin** de Coriandre fraîche

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 35 min



Attente : 0 min

- 1 Épluchez la moitié d'un oignon et 2 gousses d'ail. Lavez et épépinez le poivron. Coupez l'oignon et le poivron en petits dés d'env. 7 mm. Hachez l'ail.
- 2 Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez ensuite l'oignon, l'ail et le poivron. Salez et poivrez. Faites suer 7 min à feu doux, sans les brunir.
- 3 Quand les légumes sont ramollis, ajoutez toutes les épices en poudre, soit 1/2 càc de

cumin et de coriandre en poudre (et le piment si vous en mettez), 400 g de tomates concassées, 1 càc de sucre et 1 ½ càc de sel.

Continuez la cuisson 10 min en mélangeant de temps en temps pour éviter que le fond n'accroche.

Note : mettez une feuille de papier cuisson ou un couvercle anti-projection pour éviter de repeindre votre cuisine avec la sauce tomate.

- 4 Après 10 min, versez 60 ml de crème liquide. Mélangez.
Facultatif : ajoutez un peu de verdure comme des blettes, du chou kale ou des épinards.
Dans ce cas, coupez-les en grosses lamelles.
Continuez la cuisson 10 min à feu doux.
- 5 Éteignez le feu. Formez des trous dans votre sauce pour y déposer les œufs. Cassez 3 œufs dedans en mettant un peu de sauce sur les blancs. (Astuce pour que ça cuise plus vite.)
Salez les œufs.
- 6 Émiettez 45 g de feta sur la sauce restante (évitez d'en mettre sur les œufs).
- 7 Couvrez la poêle et faites cuire env. 6 min à feu doux, pour cuire le blanc d'œuf.
- 8 Pendant ce temps, hachez 5 brins de coriandre.

Facultatif : vous pouvez en fin de cuisson placer la poêle sous le grill de votre four pour dorer légèrement la feta. Dans ce cas, faites cuire les œufs 5 min.

- 9 Faites refroidir 1 min puis ajoutez la coriandre hachée.
Servez sans attendre avec du pain ou des pitas pour piocher dedans.