



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Chakchouka aux pois chiches & pitas au zaatar

Pour 3 personnes | Très facile

50 min | 4.63€ La portion (prix indicatif)



Une recette phare au moyen-orient.

Suggestion pour pimper votre chakchouka : pour un plat encore plus consistant, ajoutez un émietté de thon ou des sardines à la harissa (en même temps que la feta).

Facultatif : ½ poivron grillé à l'huile ou du sucre

Les ingrédients

- 1 pièce de Oignon rouge
- 2 gousses de Ail
- 1 pièce de Poivron toute couleur
- 1 c à s de Zaatar
- 200 g de Pois chiche cuit
- 1 c à s de Harissa
- 400 g de Concassé de tomate
- 75 g de Feta
- 3 pièce de Oeuf
- 3 pièce de Pain pita
- 3 brin de Menthe fraîche
- 1 filet d' de Huile d'olive

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 35 min



Attente : 0 min

La préparation

- 1 Commencez par couper un oignon rouge en dés d'env. 1 cm et hachez 2 gousses d'ail. Mettez de côté ensemble.

- 2 Lavez et épépinez un poivron. Coupez-le en lamelles fines (env. ½ cm) : plus les lamelles sont fines, plus la cuisson est rapide. Si vous préférez que le poivron soit un peu al dente / croquant, alors coupez des lamelles plus épaisses.
- 3 Coupez le poivron grillé en petits dés si vous en utilisez. Cela apporte un très léger goût de fumé/rôti à la chakchouka et permettra aussi de la sucrer naturellement. Mettez de côté avec les tomates.
- 4 Égouttez les 200 g de pois chiches en conservant 125 ml de jus (l'équivalent d'un petit verre à moutarde).

La cuisson

- 5 Préparez l'huile au zaatar qui sera utilisée pour les pitas. Chauffez 1 càs d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la moitié d'une càs de zaatar et mélangez. Laissez cuire 2 min environ pour infuser l'huile. Dès que vous voyez le zaatar changer de couleur (il commence à brûler), transvasez dans un bol.
- 6 Dans la même poêle, chauffez un filet d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon rouge et l'ail. Faites suer quelques minutes. Quand l'oignon est translucide, c'est bon ! Évitez de colorer l'oignon et l'ail, baissez le feu si nécessaire.
- 7 Ajoutez les lamelles de poivron. Continuez la cuisson 2 à 3 min en mélangeant pour les ramollir.
- 8 Ajoutez les pois chiches et 1 càs de harissa. Mélangez et faites cuire la harissa 30 sec.
- 9 Ajoutez les dés de poivron grillé si vous en avez (ou ½ càc de sucre), 400 g de tomates concassées, du poivre et le jus de pois chiche. Si vous n'avez pas de jus, remplacez par de l'eau et salez.
- 10 Faites cuire à feu doux une quinzaine de minutes pour faire épaissir la sauce. Mélangez de temps en temps.
- 11 Pendant ce temps, hachez les feuilles de 3 brins de menthe.
Astuce N°1 : superposez et roulez les feuilles, puis coupez-les avec un couteau ou des ciseaux.
Astuce N°2 : mettez les feuilles dans un petit verre haut et utilisez des ciseaux pour les couper.
- 12 Huilez les faces des pitas à l'aide d'un pinceau avec l'huile infusée au zaatar. Une dizaine de minutes avant de manger (quand vous commencez la cuisson des œufs par exemple), faites-les réchauffer selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 13 Après 15 min de cuisson de la chakchouka, éteignez le feu. Vous pouvez ou non écraser légèrement les pois chiches et poivron pour avoir une sauce un peu plus consistante.

- 14** Formez des trous dans votre sauce pour y déposer les œufs. Cassez 3 œufs dedans.
Couvrez la poêle.
Faites cuire 6 à 7 min à feu doux pour des jaunes coulants, 10 min pour des jaunes durs.

- 15** Émiettez 75 g de feta sur la sauce quand les œufs sont cuits.

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.

- 16** Faites refroidir 1 min puis ajoutez la menthe et le zaatar restant.
Servez sans attendre les pitas au zaatar bien molles pour piocher dedans.