



≡ RECETTE SALÉE ≡

SHAKSHOUKA - CHAKCHOUKA AUX POIS CHICHES

⌚ 20 MINUTES

🕒 15 + 15 MINUTES

👤 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 poivron orange
1/2 poivron rouge
2 tomates
1 conserve de tomates concassées (400 ml)
150 g de pois chiches ou de haricots blancs cuits
2 œufs
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
1 cuillère à café de piment
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Pour servir :

herbes fraîches (persil, ciboulette, basilic, etc.)

PRÉPARATION

Commencer par émincer l'oignon rouge et les gousses d'ail. Dans une poêle en fonte (qui peut aller au four), faire chauffer l'huile d'olive sur feu doux. Y faire revenir l'oignon et l'ail durant 5 grosses minutes.

Pendant ce temps-là, nettoyer les poivrons et les tomates. Couper les poivrons en lamelles et les tomates en cubes. Faire dorer les poivrons une dizaine de minutes dans la poêle avec l'oignon et l'ail, en remuant régulièrement. Incorporer ensuite les dés de tomates fraîches, mélanger, puis ajouter les tomates concassées en conserve.

Assaisonner le mélange (ne pas hésiter à ajouter plus de piment si désiré) et ajouter finalement les pois chiches ou les haricots blancs dans la poêle. Mélanger une dernière fois et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

Préchauffer le four à 180°C.

Ôter la poêle du feu. Former deux puits dans la sauce et y casser un œuf dans chaque trou. Enfourner ensuite pour 15 minutes, jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit bien blanc.

Une fois le temps de cuisson écoulé, sortir du four et saupoudrer le jaune d'œuf de poivre, de piment et d'herbes fraîches ciselées. Déguster immédiatement avec du pain ou des naans.

N.B. : si vous ne disposez pas d'une poêle en fonte, il est possible de réaliser la préparation dans une poêle normale puis, au moment d'enfourner, de répartir le contenu dans un plat à gratin ou dans deux caquelons individuels.

