



SHAKSHOUKA GRATINÉE AUX ŒUFS ET HARICOTS ROUGES

Un plat complet, facile et rapide, qui permet de faire le plein de protéines animales et végétales

 10 heures 25 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes d'oignon, cru (230 g)
- 240 grammes de pulpe de tomates nature
- 20 grammes de herbes de Provence, séchées
- 400 grammes de haricots rouges (en boîte)
- 4 unités petites (S) d'œuf, cru (212 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et coupez les oignons en fines lamelles.
- 2° Dans une poêle, faites revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis ajoutez les tomates, les herbes de Provence, salez (très légèrement) et poivrez au moulin car les tomates en conserves et les haricots rouges sont déjà salés.
- 3° Dans une cocotte à partager ou dans des cocottes individuelles, étalez les haricots rouges, puis ajoutez les oignons à la tomate. Cassez les œufs dessus. Parsemez de parmesan et enfournez 15 mn. Dégustez dès la sortie du four.
- 4° Dans une cocotte à partager ou dans des cocottes individuelles, étalez les haricots rouges, puis ajoutez les oignons à la tomate. Cassez les œufs dessus. Parsemez de parmesan et enfournez 15 mn. Dégustez dès la sortie du four.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (800 g)	% AR
ÉNERGIE	82 kcal	656 kcal	33 %
PROTÉINES	5 g	41 g	82 %
GLUCIDES	6 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	18 g	20 %
LIPIDES	4 g	34 g	49 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	30 g	122 %
SODIUM	137 mg	1093 mg	46 %