



SHAKSHUKA AUX POIVRONS ET TOMATES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 15 grammes d'oignon, cru
- 50 grammes de tomate, crue
- 2 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 1/2 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (2 g)
- 1/2 unité moyenne de poivron rouge, cru (93 g)
- 2 grammes de paprika
- 2 grammes de spices, cumin seed
- 1/2 gousse d'ail, cru (3 g)
- 1/2 cuillère à café de persil, frais (1 g)
- 50 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Faites chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail haché et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Incorporez les poivrons en cubes et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les épices (cumin, paprika, piment de Cayenne), les pois chiches et les cubes de tomates, puis assaisonnez avec du sel et du poivre. Laissez mijoter la sauce pendant 10 minutes pour qu'elle épaississe légèrement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Faites quatre petits trous dans la sauce et cassez un œuf dans chacun. Couvrez la poêle et laissez cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris mais que les jaunes restent coulants. Parsemez de persil frais haché avant de servir.
- 2º Faites chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail haché et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Incorporez les poivrons en cubes et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les épices (cumin, paprika, piment de Cayenne), les pois chiches et les cubes de tomates, puis assaisonnez avec du sel et du poivre. Laissez mijoter la sauce pendant 10 minutes pour qu'elle épaississe légèrement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Faites quatre petits trous dans la sauce et cassez un œuf dans chacun. Couvrez la poêle et laissez cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris mais que les jaunes restent coulants. Parsemez de persil frais haché avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (251 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 89 kcal | 224 kcal | 11 % |
| PROTÉINES | 5 g | 13 g | 26 % |
| GLUCIDES | 7 g | 18 g | 7 % |
| SUCRES | 3 g | 6 g | 7 % |
| LIPIDES | 4 g | 10 g | 14 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 2 g | 10 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 4 g | 9 g | 36 % |
| SODIUM | 34 mg | 85 mg | 4 % |