



## CHAKCHOUKA AUX OEUFS

 20 minutes  
 1 heure et 10 minutes  
 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 250 grammes d'oignon jaunes en morceaux
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 3 portions moyennes de tomate, crue (300 g), en morceaux
- 300 grammes de tomate, pelée sans leur jus
- 3 unités moyennes de poivron rouge, cru (555 g)
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence (ou de thym ou d'origan)
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 100 grammes de feta AOP
- Coriandre ou persil

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Placez les oignons dans le bol et hachez 5 sec/vitesse 5. Raclez les parois du bol avec la spatule.
- 2° Ajoutez l'huile et faites rissoler 5 min/90°C/vitesse 1.
- 3° Ajoutez les tomates fraîches et en boîtes ainsi que les lanières de poivrons et les herbes de Provence. Salez et poivrez. Faites mijoter 30 min/100°C/sens inversé/vitesse 1 avec le panier cuisson posé sur le couvercle pour éviter les projections.
- 4° Préchauffez le four à 200°C. Transvasez la fondue de tomate dans un plat à four ou des petits poêlons individuels passant au four. Formez 4 creux dans la garniture et cassez-y les oeufs. Parsemez de feta émiettée. Enfourez pour 15 minutes jusqu'à ce que les oeufs soient cuits avec le jaune encore coulant.
- 5° Parsemez d'herbes fraîches avant de servir avec du pain grillé (pain non compris dans les calories).
- 6° Astuce : la cuisson des oeufs sera de 10 minutes si la chakchouka est chaude. Il faudra compter 15 à 18 minutes avec une chakchouka froide si préparée à l'avance.
- 7° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (407 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	287 kcal	14 %
PROTÉINES	3 g	14 g	27 %
GLUCIDES	4 g	15 g	6 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	4 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	26 %
SODIUM	94 mg	383 mg	16 %