

## CHAKCHOUKA AU CHORIZO



Départ immédiat pour les pays du sud avec cette délicieuse recette réconfortante et rapide à préparer...qui pourrait devenir un incontournable de vos petits plats maison ! Un plat unique petit prix qui peut se préparer en hiver avec des tomates et poivrons en bocal ou en été avec des légumes frais. Une recette IG bas vraiment délicieuse et parfumée.

 15 minutes 20 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 unité grande d'oignon jaune, cru [205 g]
- 2 gousses d'ail, cru [12 g]
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1 portion petite de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau [100 g]
- 1 portion moyenne de chorizo [50 g]
- 1 boîte moyenne de tomate, pulpe, appertisée [400 g]
- 4 unités très grandes [XL] d'oeuf, cru [292 g]
- 5 grammes de paprika
- 5 grammes de cumin, graine
- 20 grammes de coriandre, fraîche
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]

## MODE DE PRÉPARATION

1° Eplucher et laver les légumes puis les émincer grossièrement et écraser les gousses d'ail. Enlever la peau du chorizo, le couper en tranches fines puis en lamelles. Dans une poêle, faire chauffer le paprika dans un filet d'huile d'olive, puis ajouter les oignons et l'ail et les poivrons. Faire revenir 10 minutes puis ajouter les poivrons/piment. Saler, poivrer, ajouter le chorizo, les haricots rouges égouttés et 1 tasse d'eau. Ajouter une pincée de cumin. Laisser frémir jusqu'à ce que le mélange épaississe. Avec une cuillère, creuser 4 puits dans la poêle et y casser 1 oeuf. Cuire 5 minutes avec un couvercle, jusqu'à ce que le blanc soit coagulé. Parsemer de coriandre hachée et servir aussitôt avec des pains pitas ou des tortillas croquantes cuites 5 minutes sur une plaque au four à 180°. Trucs à savoir Les haricots rouges apportent de la consistance qui fait de ce plat un plat complet et idéal pour le dîner. On peut aussi remplacer les haricots rouges par des pois chiches !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (254 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	270 kcal	14 %
PROTÉINES	6 g	16 g	31 %
GLUCIDES	4 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	7 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	28 %
SODIUM	129 mg	327 mg	14 %