



SHAKSHOUKA AUX ŒUFS ET HARICOTS ROUGES AVEC PAIN COMPLET

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

 10 minutes

 25 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes d'oignon, cru (230 g)
- 1 boîte moyenne de tomate, pulpe, appertisée (400 g)
- 30 grammes de herbes de Provence, séchées
- 600 grammes de haricots rouge
- 8 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (464 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 40 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 6 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) (240 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° Rajoutez les haricots rouges et faites des "puits" pour les œufs et cassez les œufs dedans, puis couvrez.
- 4° Quand les œufs sont cuits, parsemez d'emmental. Laissez fondre quelques secondes et c'est prêt.
- 5° Dégustez avec un peu de pain complet.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (491 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	585 kcal	29 %
LIPIDES	4 g	21 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	29 %
CHOLESTÉROL	84 mg	412 mg	137 %
SODIUM	149 mg	731 mg	30 %
GLUCIDES	12 g	58 g	19 %
SUCRES	2 g	11 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	20 g	79 %
PROTÉINES	7 g	36 g	—