

## CHAKCHOUKA CRÉOLE



Cette recette pauvre en glucides de chakchouka est une explosion de saveurs dans votre bouche ! La chakchouka, que l'on peut aussi écrire « shakshuka ou shakshouka », est un plat qu'on retrouve dans tout le Maghreb et au Moyen Orient. On peut dire aussi tchoutchouka ou chouchouka. Recette de petit déjeuner low carb (pauvre en glucides) ou cétogène

## INGRÉDIENTS

- 3 oeufs moyens, entiers (174 g)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 100 g (4 grosses cuillères à soupe) de coulis de tomate, en brique ou 100 grammes de sauce tomate aux oignons, en bocal en verre
- 1 ou 2 piments végétariens + 1 morceau de piment fort
- 2-3 brins cives émincés
- 1 cuillère à soupe de persil frais et/ou chadwon béni hachés, pour la garniture
- sel marin, poivre au goût

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu doux. Ajouter la sauce tomate et la moitié des cives.
- 2° Former 1 puit et casser un œuf directement dedans. Répéter pour les 3 œufs. Saler et poivrer.
- 3° Vous pouvez soit laisser mijoter 5 minutes à couvert pour des jaunes coulants, soit couvrir, mijoter 5 minutes pour des oeufs bien cuits.
- 4° Après 5 minutes environ, éteindre le feu. Pour ceux ou celles qui n'aiment vraiment pas les jaunes coulants, laisser reposer à couvert 2-3 minutes. Déguster !
- 5° Pour un petit déjeuner kété encore plus gourmand, la chakchouka peut se déguster avec un belle cuillère de crème fraîche d'Isigny bio.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	4 %
LIPIDES	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 %
CHOLESTÉROL	199 mg	66 %
SODIUM	412 mg	17 %
GLUCIDES	4 g	1 %
SUCRES	2 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 %
PROTÉINES	7 g	—