Vanessa Méril-Mamert
Thérapeute en nutrition

CHAKCHOUKA CRÉOLISÉE AUX LARDONS

Cette recette pauvre en glucides de chakchouka est une explosion de saveurs dans votre bouche ! Recette de petit déjeuner low carb (pauvre en glucides).

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 25 grammes de lardon fumé, cuit
- 100 grammes de sauce tomate aux oignons, en bocal en verre ou 100 g (4 grosses cuillères à soupe) de coulis de tomate, en brique
- 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, (en garder pour la garniture)
- sel marin, poivre au goût

MODE DE PRÉPARATION

1° Faire chauffer les lardons dans une poêle à feu doux 5 minutes. Puis Ajouter la sauce tomate, les piments, et la moitié des herbes.
2° Former 1 puit et casser un œuf directement dedans. Répéter pour les 2 œufs. Saler et poivrer.
3° Vous pouvez soit laisser mijoter 1 minutes à couvert pour des jaunes coulants.
4° 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 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	79 kcal	4 %
LIPIDES	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 %
CHOLESTÉROL	152 mg	51 %
SODIUM	529 mg	22 %
GLUCIDES	4 g	1 %
SUCRES	3 g	–
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 %
PROTÉINES	7 g	–