



WINE BOX

Espiga tinto

Avec ce plat épicé et fort en goût, nous optons pour un vin portugais puissant et charpenté originaire de Lisbonne.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 46
2016



Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Chakchouka traditionnelle aux œufs et au fromage chèvre

Faites voyager vos sens au Moyen-Orient

La chakchouka est une potée israélienne traditionnelle que l'on consomme à tout moment de la journée : petit-déjeuner, déjeuner ou dîner. Les Israéliens la dégustent avec du pain à tremper dans la sauce. Servez-la avec une baguette à l'épeautre à cuire au four préparée par notre fournisseur LePerron.

conserver au réfrigérateur



30-35 min



facile



à manger dans les 5 jours



végétarien



piquant



Persil frais



Œufs « plein air »



Fromage de chèvre



Baguette à l'épeautre



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Poivron jaune



Tomate

Ingédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	1	2	3	3	4	4
Piment rouge	¼	½	½	¾	¾	1
Poivron jaune	½	1	1½	2	2½	3
Tomate	2	4	6	8	10	12
Persil frais (branches) 23)	2	4	6	8	10	12
Œufs plein air 3)	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Baguette à l'épeautre 1) 17) 20) 21) 22) 24) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes*	¼	½	¾	1	1½	1½
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **3)** Œufs
7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de
17) œufs, **20)** soja,
21) lait/lactose, **22)** noix,
23) céleri, **24)** moutarde,
25) sésame en **27)** lupin.

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 583 kcal | 30 g protéines | 66 g glucides | 25 g lipides dont 10 g saturés | 6 g fibres



1 Préchauffez le four à 210 degrés. Émincez l'oignon et écrasez ou hachez l'ail finement. Ôtez les graines du piment et du poivron, puis émincez-les. Coupez les tomates en morceaux et hachez le persil.



2 Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et faites revenir l'oignon, l'ail et le piment rouge à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez le poivron, les tomates et la moitié du persil. Ajoutez 30 ml d'eau par personne et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la poêle. Portez à ébullition en remuant, puis laissez mijoter 5 à 7 minutes à couvert. Salez et poivrez.



3 Faites un petit cratère dans le mélange de légumes, puis cassez-y les œufs. Saupoudrez-les de sel et de poivre. Disposez le fromage de chèvre sur l'ensemble, couvrez et laissez les œufs cuire 10 minutes. Les 4 dernières minutes, retirez le couvercle, augmentez un peu le feu et laissez l'excédent d'eau s'évaporer.

4 Entre-temps, faites cuire la baguette à l'épeautre dans le four préchauffé pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

5 Servez le plat sur les assiettes. Garnissez du reste de persil et accompagnez de la baguette.



Conseil ! La chakchouka peut également mijoter au four. Dans ce cas, utilisez une poêle adaptée. Ajoutez les œufs et le fromage de chèvre et enfournez pendant 10 minutes.

Si vous avez des feuilles de laurier, ajoutez-en une aux légumes. Mais n'oubliez pas de la retirer avant de servir.