

FICHE RECETTE N°23



© Cookpad

ÉTÉ

CHAKCHOUKA

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Poivrons (rouges et jaunes) : 3 moyens (~600g)

Tomates : 2 (~200g)

Oignons roses : 2 (~200g)

Ail : 2 gousses

Tomates concassées : 400g

Cumin : 3 C.C

Œufs : 8

Huile d'olive, sel, poivre

Pour un repas complet :

A déguster avec du pain ou du riz (complet de préférence).



1. Epluchez, dégermez et émincez finement les oignons et l'ail.
2. Lavez, épépinez et coupez en fines lamelles les poivrons et les tomates.
3. Dans une grande poêle, faites revenir les oignons et l'ail avec de l'huile d'olive.
4. Une fois translucides, ajoutez les poivrons et les tomates et poursuivez la cuisson sur feu moyen 10 min.
5. Ajoutez ensuite le concassé de tomate, le cumin, le sel et le poivre. Laissez mijoter à couvert 10 min.
6. A l'aide d'une spatule, creusez 8 puits afin d'y déposer les oeufs. Comptez 6 min de cuisson, le temps que les oeufs soient cuits.
7. Servir chaud ou froid.