

Chakchouka aux pois chiches

avec pains plats au sésame et feta

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Pois chiches



Œuf



Tomates broyées



Gousses d'ail



Oignon jaune



Poivron



Bébés épinards



Mélange d'épices marocain



Pain plat



Graines de sésame



Feta, émietté



Flocons de piment

BONJOUR CHAKCHOUKA

Un plat à base de tomates avec des œufs pochés, populaire en Afrique du Nord et au Moyen-Orient!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Œuf	2	4
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Gousses d'ail	1	2
Oignon jaune	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Mélange d'épices marocain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pain plat	2	4
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	1/4 tasse	1/2 tasse
Flocons de piment 🌶️	1/4 c. à thé	1/4 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter les **pois chiches** en réservant le **liquide**.



Cuire les œufs

- Avec le dos d'une grande cuillère, former 2 puits (4 puits pour 4 pers.) dans la **chakchouka**. (**CONSEIL** : Si vous voulez ajouter plus d'œufs, formez le nombre de puits équivalent.)
- Craquer un **œuf** dans chaque puits. **Saler et poivrer** les **œufs**.
- Couvrir et cuire de 4 à 6 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.



Commencer la chakchouka

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Ajouter l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.
- Ajouter les **pois chiches**, puis parsemer du **mélange d'épices marocain** et de **1/4 c. à thé** de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient enrobés. **Saler et poivrer**.



Préparer les pains plats au sésame

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson.
- Les badigeonner de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**.
- Parsemer de **graines de sésame** et presser pour qu'elles adhèrent bien.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées.



Terminer la chakchouka

- Dans la même poêle, ajouter les **tomates broyées**, le **liquide de pois chiches réservé** et **1/4 tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**.
- Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**CONSEIL** : Si le mélange est trop sec, ajouter de 2 à 3 c. à soupe d'eau.)
- Ajouter les **épinards**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent légèrement.



Terminer et servir

- Répartir la **chakchouka** dans les bols.
- Parsemer de **feta**.
- Couper les **pains plats** en deux et servir en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!