

Chakchouka aux pois chiches, aux poivrons et aux épinards avec bocconcini et crostinis à l'ail

VÉGÉ

35 minutes



Pois chiches



Échalote



Sauce aux piments
et à l'ail



Poivron



Persil



Mélange d'épices à
chakchouka



Tomates broyées



Bébés épinards



Bocconcini



Petits pains artisan



Ail

BONJOUR CHAKCHOUKA

Dans cette version repensée de ce classique moyen-oriental, nous remplaçons les œufs par du bocconcini!

D'ABORD

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à soupe
- Épicé : 1 c. à soupe

Matériel requis

Plaque à cuisson, grande poêle allant au four, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, passoire, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Échalote	50 g	100 g
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Mélange d'épices à chakchouka	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Bocconcini	100 g	200 g
Petits pains artisan	2	4
Ail	6 g	12 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.

À vos casseroles!



Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser la **moitié** de l'**ail**. (**REMARQUE** : Garder le reste des gousses d'ail entières pour l'étape 5.) Hacher grossièrement le **persil** et les **épinards**. Couper le **bocconcini** en deux, puis **saler** et **poivrer**. Égoutter et rincer les **pois chiches**.



Faire griller la chakchouka

Garnir la **chakchouka** de **bocconcini**. Faire griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **bocconcini** fonde, de 3 à 4 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller la chakchouka pour ne pas la brûler!) (**REMARQUE** : En l'absence d'une poêle allant au four, faire cuire à couvert sur la cuisinière à feu moyen, jusqu'à ce que le bocconcini fonde, de 4 à 5 minutes.)



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote** et le **poivron**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poivron** soit légèrement croquant, de 4 à 5 minutes. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **mélange d'épices à chakchouka** et l'**ail émincé**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme.



Faire griller les pains

Pendant que la **chakchouka** grille, couper les **pains** en tranches de 0,5 cm (¼ po), puis les disposer sur une plaque à cuisson. Badigeonner de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Lorsque la **chakchouka** sera prête, faire griller les **tranches de pain** au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées, de 2 à 3 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!) Lorsque les **tranches de pain** seront grillées, frotter le **reste** des **gousses d'ail entières** sur **chaque** tranche.



Faire mijoter la chakchouka

Ajouter les **pois chiches**, les **tomates broyées**, **½ c. à soupe** de **sauce aux piments et à l'ail** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant le **poivron**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Bien mélanger, puis porter à ébullition. Faire mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 7 à 8 minutes. Incorporer la **moitié** du **persil** et les **épinards**. Mélanger pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Saupoudrer du **reste** du **persil**. Servir avec les **tranches de pain grillées** en accompagnement pour tremper dans la **chakchouka**.

Le repas est prêt!