



CHAKCHOUKA ÉPICÉE

avec pois chiches, poivron sucré et bocconcini

ÉPICÉE

VÉGÉ



BONJOUR CHAKCHOUKA

Nous remplaçons les œufs par du bocconcini dans notre version de ce classique moyen-oriental!

TIME: 35 MIN



Pois chiches



Oignon, haché



Sauce aux piments et à l'ail



Poivron sucré



Persil



Épices à chakchouka



Tomates broyées



Fromage bocconcini



Demi-baguette



Ail

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Pinceau en silicone
- Presse-ail
- Passoire
- Grande poêle allant au four
- Sel et poivre
- Tasses à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Cuillères à mesurer

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Pois chiches 1 boîte | 2 boîtes
- Oignon, haché 56 g | 113 g
- Sauce aux piments et à l'ail 9 1 c. à thé | 2 c. à thé
- Poivron sucré 160 g | 320 g
- Persil 7 g | 14 g
- Épices à chakchouka 1 c. à table | 2 c. à table
- Tomates broyées 1 boîte | 2 boîtes
- Fromage bocconcini 2 100 g | 200 g
- Demi-baguette 1 2 | 4
- Ail 6 g | 12 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

Wash and dry all produce.



BON DÉPART



Préchauffer le four à la fonction **griller** (pour la chakchouka et le pain). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 3, ajouter (doubler pour 4 pers) : **¼ c. à thé** pour un goût doux, **½ c. à thé** pour un goût moyen et **1 c. à thé** pour un goût épicé!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

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



4 GRATINER LA CHAKCHOUKA

Garnir la **chakchouka** de **bocconcini**.

Griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **bocconcini** fonde, de 3 à 4 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas le brûler!) (**NOTE:** si la poêle utilisée ne va pas au four, couvrir et cuire à feu moyen jusqu'à ce que le bocconcini fonde, de 4 à 5 min.)



2 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle allant au four à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **épices à chakchouka** et l'**ail émincé**. Cuire en remuant souvent, 1 min.



5 GRILLER LE PAIN

Entre-temps, couper la **baguette** en tranches de 0,5 cm (¼ po), puis les disposer sur une plaque à cuisson. Badigeonner **chaque tranche** de **¼ c. à thé** d'**huile**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 2 à 3 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!) Frotter les **gousses entières** sur les **tranches grillées**.



3 MIJOTER LA CHAKCHOUKA

Dans la même poêle, ajouter les **pois chiches**, les **tomates**, **1 c. à thé** de **sauce aux piments et à l'ail** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). (**NOTE:** se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épices.) Bien mélanger et porter à ébullition. Mijoter en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 7 à 8 min. Incorporer **la moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**.



6 FINIR ET SERVIR

Saupoudrer **du reste** de **persil**. Servir la **chakchouka** avec la **baguette grillée**.

BONJOUR SOLEIL!

À Israël, la chakchouka se mange le matin!