

CHAKCHOUKA DE POIS CHICHES, TOMATE & OEUF



Ingrédients :

- 1 petit oignon ≈ 100g
- 1 grosse gousse d'ail ≈ 4g
- Pois chiches (conserves) 200g
- 2 œufs
- Sauce tomate ou coulis de tomate 200g
- Eau 100mL
- Huile (olive ou tournesol) 4 càs
- Poivre
- Herbes aromatiques : basilic, persil, coriandre

Astuces :

- Remplacer les pois chiches par des lentilles ou des haricots rouges.
- Ajouter du chorizo. Retirer la peau, le découper en petits morceaux et les faire revenir en même temps que l'ail et l'oignon.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
2. Égoutter la conserve de pois chiches et les **rincer** à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
3. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire **chauffer** l'huile et faire revenir l'ail et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient fondants (**≈ 5 minutes**).
4. **Ajouter** les pois chiches, le poivre, la sauce tomate, l'eau et faire réduire sur **feu doux** entre **5 à 10 minutes**.
5. À la fin de la cuisson : **creuser** un petit trou dans le plat, **casser** les œufs et les faire cuire OU les faire cuire dans une poêle à part.
6. **Ciseler finement** les herbes aromatiques et les ajouter au plat avant de servir.

Recette en vidéo

