



Ghachouka verte aux lentilles et à la feta

Accompagnée d'un pain plat croustillant



Oignon



Gousse d'ail



Poivron vert ✨



Feta ✨



Lentilles cuites



Mascarpone ✨



Épinards ✨



Cumin en poudre



Œuf de poule élevée en plein air ✨



Pain plat

Total : 35 min.



Végé

Défi culinaire

À consommer dans les 5 jours

La chakchouka est en train de conquérir le monde. Ce plat composé d'œufs pochés à la sauce tomate est consommé au Moyen-Orient et en Afrique du Nord à tous les repas. Comme nous aimons varier nos recettes, vous allez préparer aujourd'hui une version verte aux lentilles vertes, aux épinards et au poivron vert.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol et mixeur plongeant.

Recette de **chakchouka verte aux lentilles et à la feta** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**ail** et l'**oignon**. Épépinez le **poivron vert** et coupez-le en petits dés. Émiettez la **feta**. Égouttez les **lentilles** et conservez le jus pour l'étape 2.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Dans un grand bol, mélangez le **mascarpone** avec la moitié des **épinards** et le **jus des lentilles**. Émiettez le cube de bouillon par-dessus, salez et poivrez, puis mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement un filet d'eau pour obtenir une sauce fluide. Déchirez le reste des **épinards** en petits morceaux et conservez-les pour l'étape 3.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une sauteuse ou wok, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **poivron vert** 3 minutes à feu moyen. Ajoutez la moitié du **cumin**. Ajoutez ensuite la **sauce**, les **lentilles** et le reste des **épinards**, laissez ce dernier réduire en remuant.



4 CUIRE LES ŒUFS

Faites un creux dans le mélange de légumes pour chaque **œuf** et cassez-les dedans. Salez et poivrez. Parsemez la moitié de la **feta** sur le tout, puis laissez les **œufs** se solidifier à couvert à feu moyen pendant 8 à 10 minutes ★. Si la **chakchouka** reste trop humide, retirez le couvercle de la sauteuse à mi-cuisson afin que l'excès d'humidité s'évapore ★★.



5 ENFOURNER LE PAIN PLAT

Pendant ce temps, placez le **pain plat** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 3 à 4 minutes ★★★.

★**CONSEIL** : L'œuf est cuit lorsque le blanc commence à solidifier, mais le jaune d'œuf est encore coulant. Si vous aimez les œufs bien cuits, prolongez alors le temps de cuisson.



6 SERVIR

Servez la **chakchouka** en la garnissant du reste de **feta** et accompagnez-la de pain plat.

★★**CONSEIL** : La cuisson de la chakchouka dépend en grande partie de la surface de la sauteuse. Un wok facilite la cuisson des œufs, mais l'humidité s'évaporerait plus difficilement. Dans une sauteuse, la chakchouka s'épaissit facilement, mais les œufs cuiront moins rapidement.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	50	75	100	125	175	200
Lentilles cuites (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Épinards (g) *	100	200	300	400	500	600
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Pain plat (pc) 1)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3487 / 834	592 / 142
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	18,6	3,2
Glucides (g)	62	11
Dont sucres (g)	6,4	1,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	4,3	0,7

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose

★★★**CONSEIL** : Si vous le préférez, vous pouvez, avant la cuisson, enduire le pain plat avec de l'huile d'olive et l'assaisonner de sel, de poivre et de cumin restant (ou d'une autre épice se trouvant dans vos placards).

★**CONSEIL** : La cuisson de la chakchouka dépend en grande partie de la surface de la sauteuse. Un wok facilite la cuisson des œufs, mais l'humidité s'évaporerait plus difficilement. Dans une sauteuse, la chakchouka s'épaissit facilement, mais les œufs cuiront moins rapidement.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

