



# Chakchouka aux pois chiches

## avec pains plats au sésame et feta

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes

+ Ajouter



Beyond Meat®  
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Pois chiches  
1 | 2



Œuf  
2 | 4



Tomates broyées  
à l'ail et aux  
oignons  
1 | 2



Oignon jaune  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



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  
¼ tasse |  
½ tasse



Flocons de  
piment  
¼ c. à thé |  
¼ c. à thé



Sauce au yogourt  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Préparer

- 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

+ Ajouter | Beyond Meat®

- 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**.

4



## Cuire les œufs

- Avec le dos d'une grande cuillère, former 2 puits (4 puits pour 4 pers.) dans la **chakchouka**. (**CONSEIL** : Former plus de puits pour ajouter plus d'œufs.)
- Craquer un **œuf** dans chaque puits. **Salier** et **poivrer** les **œufs**.
- Couvrir et cuire de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.

2



## Commencer la chakchouka

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, 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 les **pois chiches**, puis saupoudrer du **mélange d'épices marocain** et de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient enrobés.
- **Salier** et **poivrer**.

5



## Préparer les pains plats au sésame

- Entre-temps, disposer les **pains** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner les **pains** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** 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. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)

3



## Terminer la chakchouka

- Dans la poêle contenant le **mélange de pois chiches**, ajouter les **tomates broyées** et le **liquide de pois chiches réservé**.
- **Poivrer** et assaisonner de **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **sel**. 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**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent légèrement.

6



## Terminer et servir

- Répartir la **chakchouka** dans les bols.
- Parsemer de **feta**.
- Couper les **pains plats** en deux et servir en accompagnement.
- Couronner d'**un soupçon** de **sauce au yogourt**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

2 personnes 4 personnes ingrédient

## 1 | Cuire le Beyond Meat®

+ Ajouter | Beyond Meat®

Si vous avez ajouté le **Beyond Meat®**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes de Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*. **Salier** et **poivrer**. Transférer dans une assiette pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **oignons** et les **poivrons** à la prochaine étape.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Beyond Meat®

Garnir les bols de **Beyond Meat®**.



Ce repas ne vous convient pas?  
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.