



Chakchouka aux pois chiches

avec pains plats au sésame et feta

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes

+ Ajouter



Haché de protéines
à base de plantes
250 g | 500 g

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



Gousses d'ail
2 | 4



Oignon jaune
1 | 2



Poivron
1 | 2



Bébé épinares
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 |
½ c. à thé

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

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- 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**.

2



Commencer la chakchouka

+ Ajouter | Haché de protéines

- 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 l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- 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.
- **Saler et poivrer**.

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.

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**. **Saler et poivrer** les **œufs**.
- Couvrir et cuire de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

5



Préparer les pains plats au sésame

- Entre-temps, disposer les **pains** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner **chaque pain** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler 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!)

6



Terminer et servir

- Répartir la **chakchouka** dans les bols.
- Parsemer de **feta**.
- Couper les **pains plats** en deux et servir en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Commencer la chakchouka

+ Ajouter | Haché de protéines

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, l'ajouter à la poêle en même temps que les **poivrons** et les **oignons**. Cuire de 5 à 6 min, en le défaisant en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. **Saler et poivrer**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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